

經期保健

在月經期間，為了維持身體良好狀態，女孩，妳……

我會：

- ☐ 衛生棉每 2-3 小時要更換一次
- ☐ 淋浴不泡澡
- ☐ 依需求不同使用衛生棉

我可以：

- ☐ 熱敷暖腹部
- ☐ 適時喝熱紅豆湯、溫開水
- ☐ 適當運動可以幫助經血排出
- ☐ 多吃含鐵質與優質蛋白質的食物



男孩也應該知道這些女孩們經期時的注意事項，如果身邊重要女性有需要時，才能適時當個暖男！

月經是什麼呢？

大多數女孩子到了12、13歲，卵巢開始發育成熟，就會開始分泌激素作用在子宮內膜，使子宮壁充血並增厚、變軟，以利受精卵著床發育。

卵子自卵巢排出後若未遇到精子，大約一天後就會失去受精的功能，約兩週後(即為排卵後的第14天)，變厚的子宮內膜就會脫落出血，經由陰道排出體外。

這樣的週期一般來說為1個月，於是就形成「月經」，當然這也象徵著生殖機能逐漸成熟囉！



更多青春期保健的相關資訊，可以至國民健康署健康九九網站 - 青少年好漾館查詢唷！

從「經」開始 健康喜悅

經期保健與照護



衛生福利部
國民健康署



財團法人
杏陵醫學基金會

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應(廣告)

月經迷思

以前常聽大人說「生理期來不能拜拜、不能洗頭」、「不能運動」，或聽到同學說「大姨媽」、「好朋友」、「那個來」…總是覺得怪怪的，現在了解到生理期也是身體健康的重要指標！

不需要感到害羞或不好意思，以健康的心態及平常心來迎接月經的到來，可以更加自信與自在！



從『經』開始、健康喜悅

生理用品百百種

有哪些生理用品可以陪伴女孩渡過生理期呢？



衛生棉條



月亮褲



月亮碟



衛生棉



月亮杯



延伸閱讀：
生理用品懶人包

除了依個人生理需求使用各項生理用品時，也一定要注意更換頻率，更換前也要記得確實清潔雙手，才能健康地度過生理期。

經期照護

每個人面對經期來臨時的症狀，都會因人而異哦！妳會出現哪些呢？

勾一勾：

- ☐ 胸部漲張的
- ☐ 肚子悶悶的
- ☐ 拉肚子
- ☐ 全身不舒服
- ☐ 心情悶悶的，整個人都懶懶的
- ☐ 肚子痛到難以忍受



延伸閱讀：常見經痛問題

經期間建議要攝取均衡營養，及保持良好的生活習慣（如：早睡早起），可以較舒緩經期間的不適，如果真的需要吃止痛藥，記得一定要先諮詢過醫師唷！