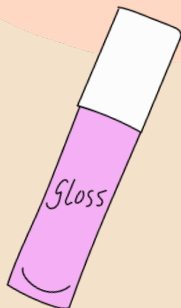
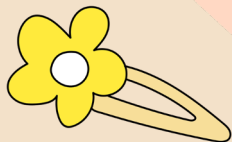
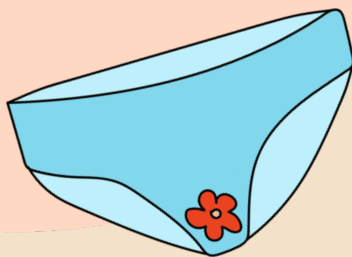


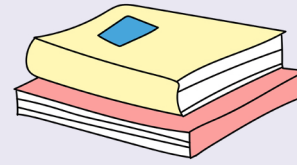
女孩密话



family
planning nsw

Reproductive & Sexual Health

新南威尔士州家庭生育计划服务 - 生殖与性健康



在这本小册子中，
你将了解：

女性在成长过程中会经历
的一些变化



什么是月经？

为什么会来月经？

如何使用经期用品

来月经时如何照顾自己



这本小册子是为想要了解更
多有关青春期和月经知识的
女孩准备的



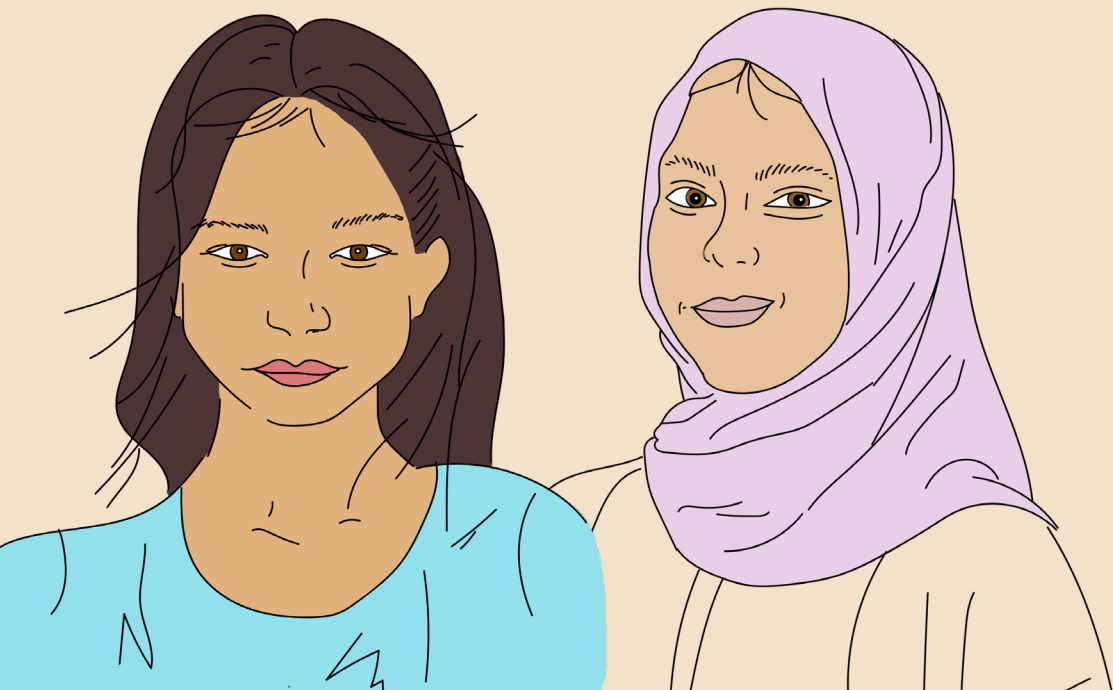
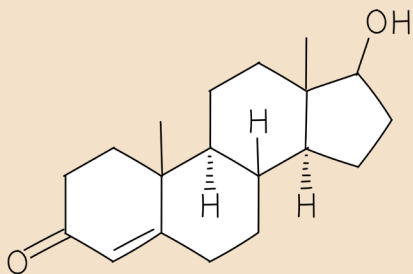
什么是青春期？

青春期是女孩和男孩由儿童发育为成人的过渡时期。

在这一时期，人的身体会发生许多变化。这些变化是由荷尔蒙引起的。

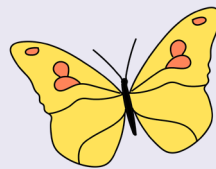
荷尔蒙是我们的身体产生的微量化学物质。在青春期，荷尔蒙会指示身体各个部位：

- 启动
- 休止
- 改变行为



为什么会发生这些变化？

进入青春期后，女性会



开始变得更独立。这意味着她们可能会更加自主地做决定



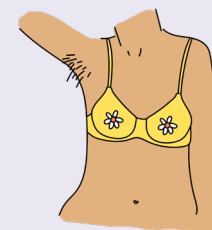
可能会花更多的时间独处或与朋友在一起，而与家人相处的时间会减少



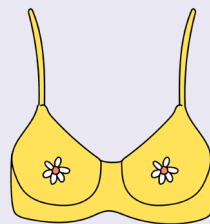
可能更频繁地感到难过或易怒



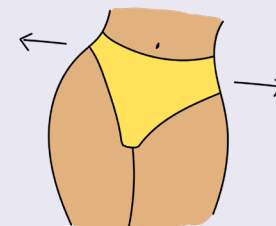
可能对其他人产生不同的感觉，并开始对某个人产生超越友谊的感情



在新的部位长出毛发，如面部、腋下、生殖器周围



乳房发育。乳房有时候称为胸部



身高增加，臀部增宽



开始出现月经

女性生殖器

生殖器有时被称为“私处”。
女性生殖器指外阴、阴唇和
阴蒂。

阴蒂是外阴前端的一个小而敏感的器官

阴蒂

外阴

外阴是女性生殖器的外露部分

阴唇是两对隆起的皮肤皱襞，一对为大阴唇，另一对小阴唇覆盖阴道

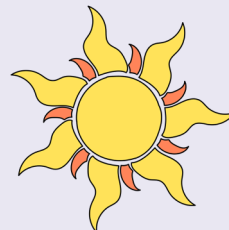
阴唇

阴道

阴道是女性生殖器的内隐部分

什么是月经？

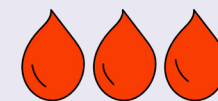
月经：



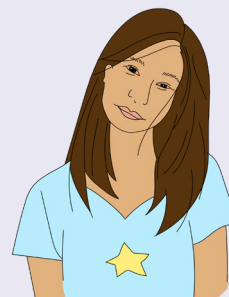
是正常的生理现象



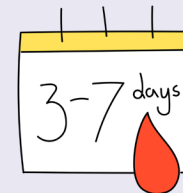
并非羞耻之事



有时候被称为行经或月经来潮



通常在女性11至14岁时开始出现



一般持续3至7天



有时会带来痛经症状，但因人而异。

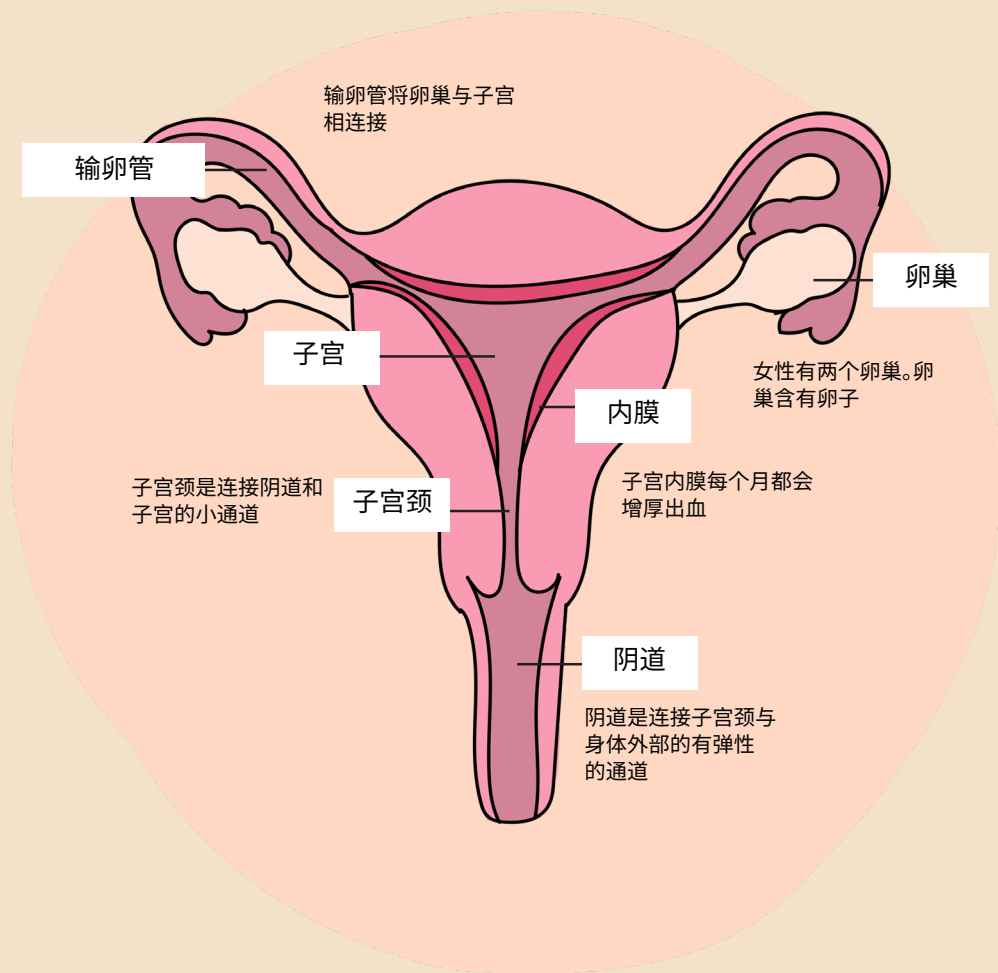
月经是月经周期的一部分。

月经周期约28天。这意味着女性大约每月来一次月经。



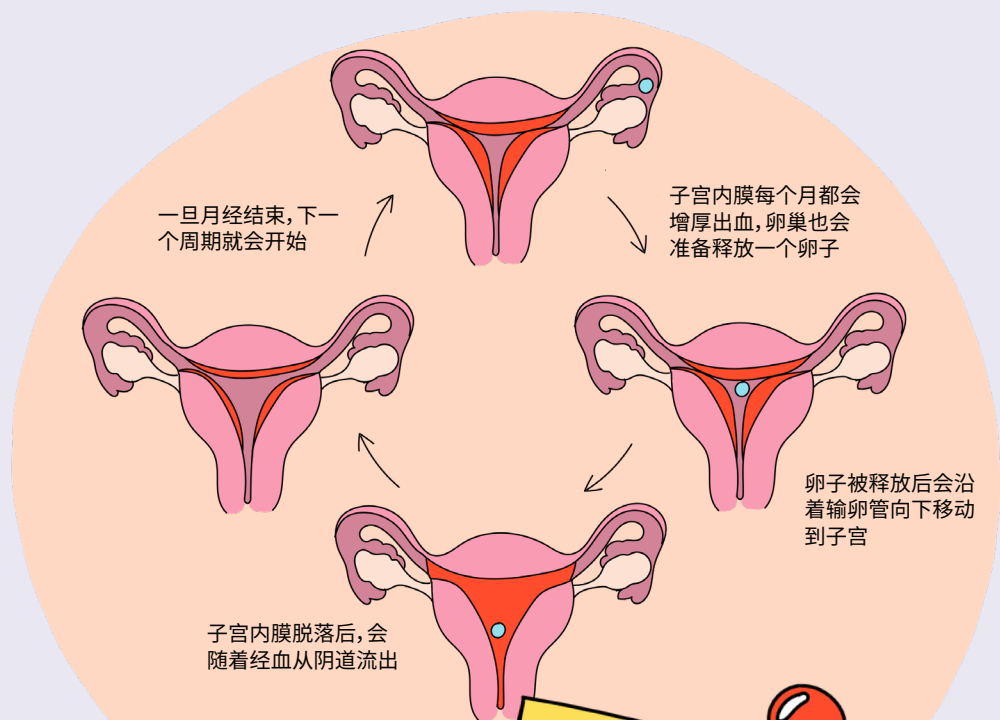
生殖系统

女性生殖系统包含若干部分：



月经周期

在月经周期中, 女性身体内部会发生许多变化!



你知道吗?

女性一旦开始出现月经, 就有可能在发生性行为时受孕。怀孕后子宫内膜不会再脱落, 因此月经也会停止。子宫内膜厚度会不断增加, 帮助胎儿生长。

有些人认为经血是脏血, 这是不正确的。经血是健康的血液。

月经初潮



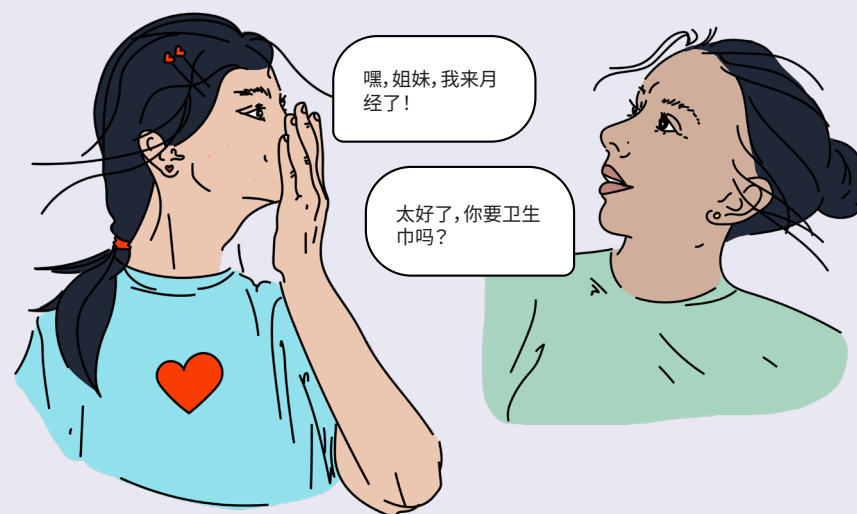
月经初潮的时间无法预测。初潮前,有些人可能会:

- 感到肚子痛
- 感到些许不适
- 毫无异样的感觉

第一次月经通常量很少,可能出血量较少或持续时间不长。内裤上的经血可能看似一块红色或棕色痕迹,同时双腿间可能有湿润感。

有些女性在月经初潮时可能会感觉良好。这是长大的表现!但有些人可能会感到害怕。

没关系,这种感觉很正常。



嘿,姐妹,我来月经了!

太好了,你要卫生巾吗?

如果感到紧张或害怕,你可以与以下人员交谈:

- 朋友、老师或学校辅导员
- 父母或其他家人
- 拨打新南威尔士州家庭生育计划服务热线电话**1300 658 886**与护士交谈。如果在与护士交流时需要语言方面的帮助,你可以向会说你母语的人求助。请拨打**131 450**联系口笔译服务处,告诉工作人员你想与新南威尔士州家庭生育计划服务交谈。

你知道吗？

刚开始来月经时，可能并不规律。这意味着：

- 月经可能不会按月出现
- 血量可能较大
- 血量可能很少
- 流血时间可能较长
- 流血时间可能较短
- 两次月经之间也可能出血

随着时间的流逝，月经会变得更规律。

你知道吗？

经血的状态可能有所不同。有时候经血可能会呈现：

- 鲜红色
- 暗红色
- 褐色
- 稀薄
- 粘稠或有血块

不同经期的血量和经血颜色可能各不相同，这是正常的。

小贴士

你可以使用手机上的经期跟踪应用程序来记录月经情况，这将帮助你了解下一次月经来潮的时间。你可以输入关键词“period tracking apps”（经期跟踪应用程序）搜索并下载此类应用程序。

做好准备

你可能不知道月经初潮的具体时间，但是可以为此做好准备，方法有许多种。

你可以：

- 了解不同类型的经期用品
- 决定使用何种产品
- 学习使用方法
- 准备一个月经包，并随身携带

月经包是一个小包，可用小笔袋或其他小袋子充当。

月经包中可以放入：

- 经期用品
- 一条干净的内裤
- 一个塑料袋或纸袋
- 止痛药，如扑热息痛

有时经血可能会渗漏到内裤上，这很正常，只需换上干净的内裤即可。

你可以将脏内裤用月经包内的塑料袋装好，带回家清洗。

经期用品

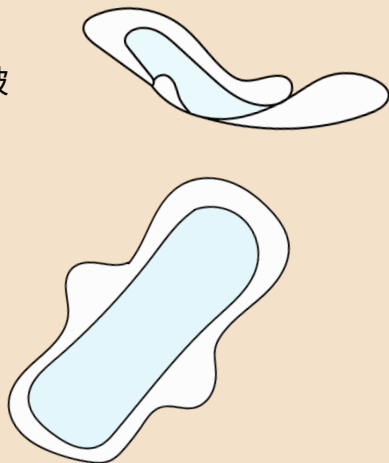
市面上有各种不同类型的经期用品，使用理由也各不相同。一些理由包括：

- 使用自己认为最舒适的产品。每个人的身体构造不同，因此有些人会觉得使用某些类型的经期用品比其他类型的产品更舒适。
- 环保原因
- 成本
- 文化或宗教信仰或习俗

所有这些理由都是正当的。使用什么样的经期用品是个人选择。

卫生巾

卫生巾应放置在内裤内侧使用，其底部有粘胶用于固定位置。当经血从阴道流出时，会被卫生巾吸收。

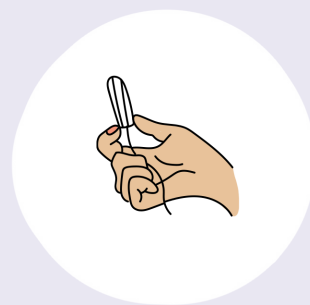
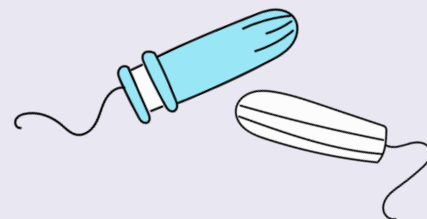


卫生棉条

卫生棉条是由棉花制成的小管，可被置入阴道内吸收经血。卫生棉条可通过手指推入阴道内。

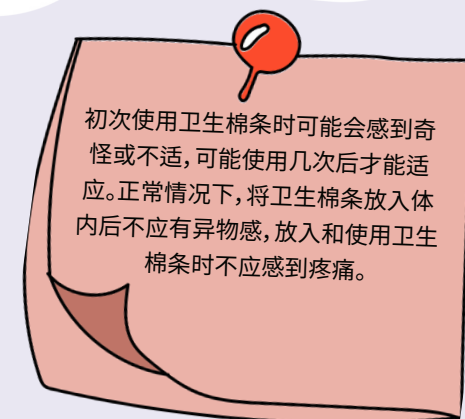
卫生棉条的使用步骤：

1. 洗手
2. 打开包装
3. 握住有绳子的一端
4. 找到舒适的姿势：
 - 坐在马桶上
 - 蹲下或
 - 一条腿直立，另一只脚放在马桶座上
5. 用一根手指或助推器将卫生棉条推入阴道中
6. 尽可能往深处推
7. 将绳子留在阴道外部

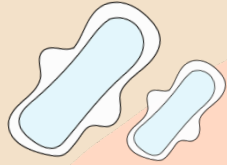


卫生棉条的取出步骤：

1. 向下向前拉绳子
2. 用卫生纸包裹棉条
3. 扔进卫生用品垃圾桶中



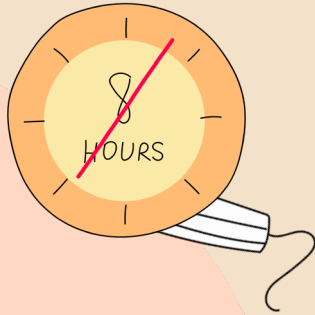
你知道吗？



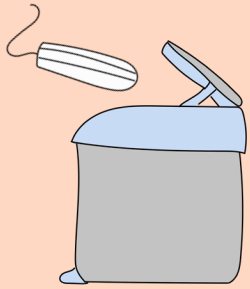
卫生巾和卫生棉条有不同的尺寸。超大号产品适用于经期血量较多的人，常规尺寸适用于血量较少的人。



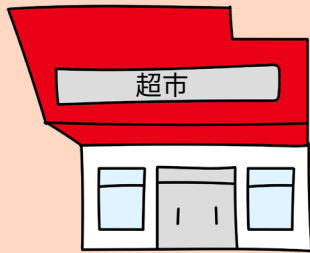
卫生巾应每3-4小时更换一次



卫生棉条需要每隔几个小时更换一次，每次使用时间不应超过8小时



使用过的卫生巾和卫生棉条应用卫生纸包裹并放入卫生用品垃圾桶中。如果没有此类垃圾桶，可以放入普通垃圾桶中。

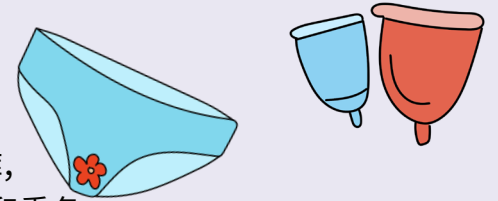


卫生巾和卫生棉条可从药店或超市购买

月经杯

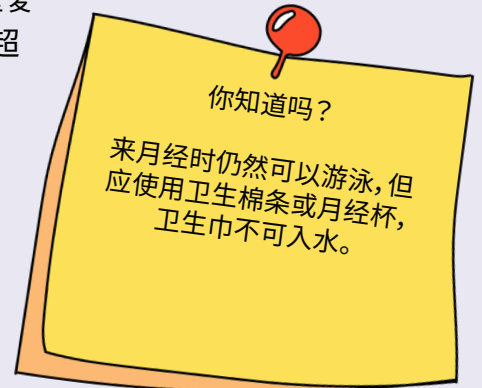
月经杯是由硅胶制成的小杯子，可被放置于阴道内收集经血。你可以自己放置月经杯，但操作前后都应洗手。

月经杯可以从一些网上商店购买。使用时请务必遵从随附的使用说明。



月经内裤

月经内裤是一种内衬较厚的内裤，可吸收经血。月经内裤可以清洗和重复使用，有不同的尺寸和款式，在部分超市和网上商店有售。



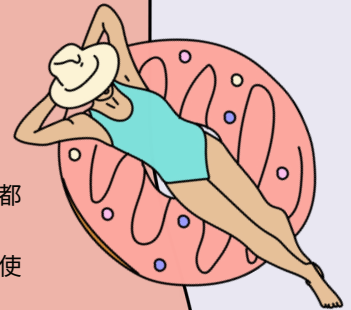
你知道吗？

来月经时仍然可以游泳，但应使用卫生棉条或月经杯，卫生巾不可入水。

小贴士

如果在学校或不在家时来月经并且没有携带任何经期用品，你可以：

- 询问朋友是否有备用卫生巾或卫生棉条
- 向女老师或学校护士索要卫生巾或卫生棉条。大多数学校都有备用的经期用品
- 把一些卫生纸叠起来放进内裤里。找不到经期用品时可以使用这种方法，但最好还是做好准备！



处女膜是一块皮肤组织薄膜，覆盖部分阴道口。运动、跑步或骑自行车时，处女膜可能会撕裂。将卫生棉条推入阴道时，也可能造成处女膜破裂。

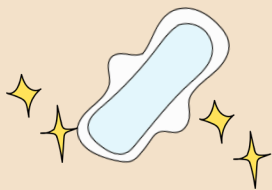
如果处女膜破裂，那么第一次发生性行为时可能不会流血。因此，有些女性在发生性行为之前可能不想使用卫生棉条。这没问题。使用适合自己的经期用品是个人选择。

保持清洁

进入青春期并出现月经时，做到以下几点相当重要：



每天洗澡或清洁。来月经时是可以洗澡和洗头的。有些女性在经期甚至会更频繁地洗澡。



经常更换经期用品。这有助于防止经血渗漏到内裤上并防止出现异味



穿干净的衣服和内裤



使用经期用品前后都洗手

经前综合征 (PMS) 和痛经

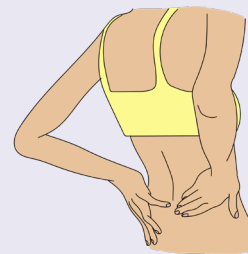
经前综合征有时被称为PMS。

经前综合征是一系列症状的总称。女性有时会在来月经前出现经前综合征的症状。当月经来临时，这些症状通常会消失。出现经前综合征的症状是正常现象，但程度因人而异。有些女性可能会出现许多症状，有些则可能没有任何症状。这都是正常的。

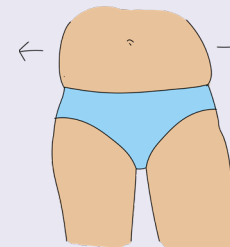
出现经前综合征的女性可能会：



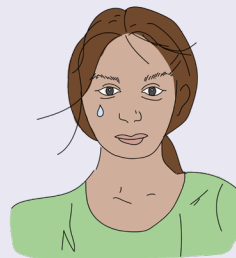
感到疲倦或不适



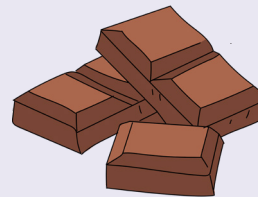
腹痛或腰背部疼痛



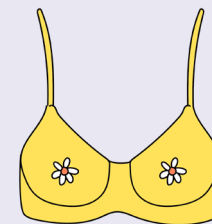
腹部胀气



心情低落或易怒



感到格外饥饿或特别想吃某些类型的食物

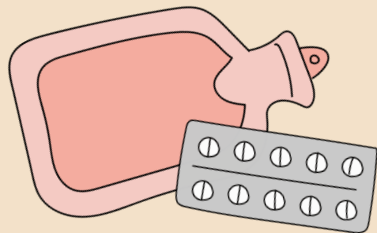


乳房疼痛

经前综合征可以通过一些方法缓解。

例如：

- 在心情低落时与朋友聊天或运动
- 在感到生气时听听舒缓放松的音乐, 或进行冥想
- 洗个热水澡来缓解痛经
- 用热敷袋热敷腹部或背部来缓解痛经
- 服用扑热息痛等止痛药来缓解痛经



痛经是指女性经期来临时腹部或腰部疼痛。痛经可以通过止痛药缓解。这是一种非常安全的方法, 能够帮助你更加轻松地去上学和进行其他活动。服用止痛药时, 请务必遵从包装盒上的说明。

何时寻求帮助

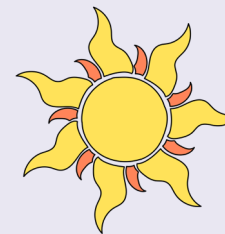
请记住重要的一点, 那就是即使发生痛经也不要旷课。如果痛经严重到无法进行以下活动, 请咨询家庭医生 (GP) 或前往新南威尔士州家庭生育计划服务诊所：



上学



工作



日常生活



集中注意力

如果出现以下情况, 请咨询家庭医生或前往新南威尔士州家庭生育计划服务诊所：

- 即使经常更换卫生巾, 经血也会通过卫生巾和衣服渗出
- 流出大小超过50澳分硬币的血块
- 夜间不得不频繁更换卫生巾和卫生棉条
- 每隔一小时就要更换一次卫生巾或卫生棉条
- 因为流血过多而无法外出
- 出血超过7天
- 痛经严重
- 经期不规律

最开始来月经时, 通常是不规律的。如果6个月后仍然如此, 最好就医。

如果需要了解有关月经的更多信息，你可以：

拨打新南威尔士州家庭生育计划服务 (**Family Planning NSW**) 热线电话**1300 658 886**
与护士交谈。如果在与护士交流时需要语言方面的帮助，
你可以向会说你母语的人寻求帮助。请拨打**131 450**联系**口笔译服务处 (TIS)**，
告诉工作人员你想与新南威尔士州家庭生育计划服务交谈。

访问“了解您的健康”网站

<https://www.fpnsw.org.au/know-your-health>,

点击“Period” (月经) 选项卡。

由澳大利亚政府卫生部资助。
获得新南威尔士州卫生部支持。