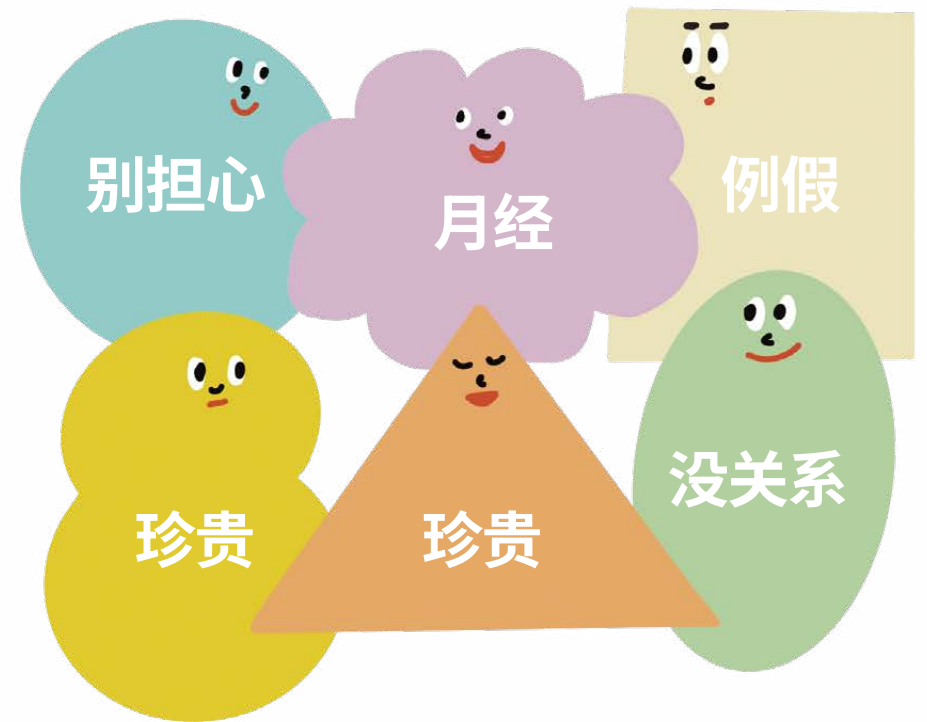


你好，
月经





目录



#1 什么是月经? 06

#2 月经? 生理期? 到底应该如何称呼? ... 08

#3 各种月经用品 10

#4 选择适合自己的月经用品 16

#5 痛经 18

#6 止痛药 20

理直气壮



#7 月经失调和月经过多 22

#8 月经属于女性医学科!! 24

#9 痛经和健康权 26

#10 华城市公共卫生巾备置单位 28

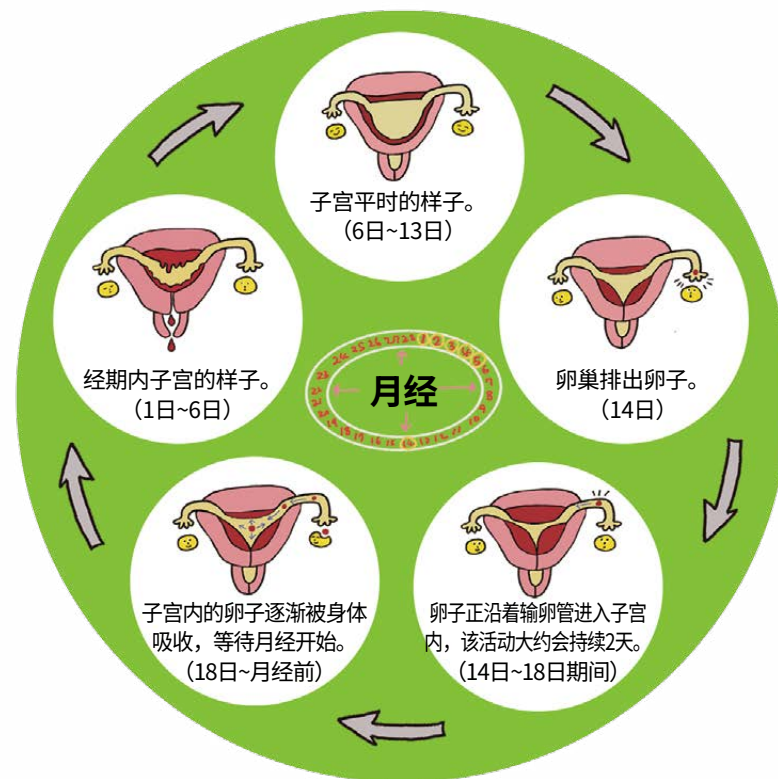
1

什么是月经?



女性从10岁至15岁起,身体会定期反复出现胞宫(子宫)内的黏膜增厚后,再重新恢复原状的过程。在此过程中,脱落的黏膜会与血液和黏液等一起通过阴道排出体外。这种现象称为月经,月经具有周期性和重复性。

月经是所有拥有子宫(胞宫)的女性都会出现的一种自然现象。



*经血的颜色也会在经期发生变化。经期的经血颜色会由鲜红色逐渐变为深红色和褐色。这是一种自然现象,它是根据经血流出体外的时间,血液中的铁发生氧化作用所引起的颜色变化。

#2

月经？生理期？ 到底应该如何称呼？



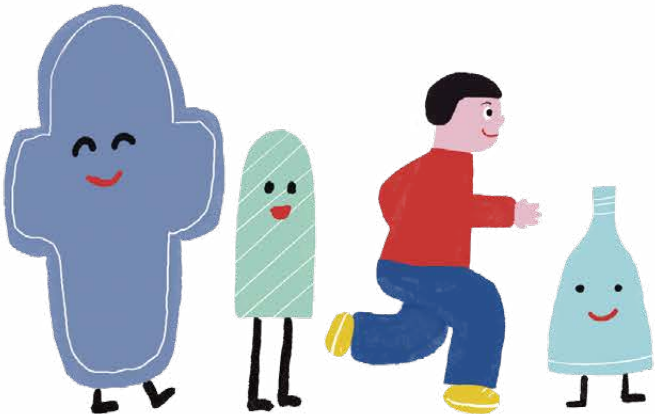
除此之外，还有许多表示月经的叫法。

那么，为什么有这么多拐弯抹角的叫法，而不是直呼其为月经呢？

有人说，听大家称月经为“那天”，还以为经期只有一天呢。其实月经完全不需要隐藏，也毫不羞耻，更不是什么神圣或神秘的存在。它不过是身体的自然循环现象。

* 本书中直接使用“月经”一词来表述，避开了那些弯弯绕绕的隐晦叫法。

#3
各种月经用品



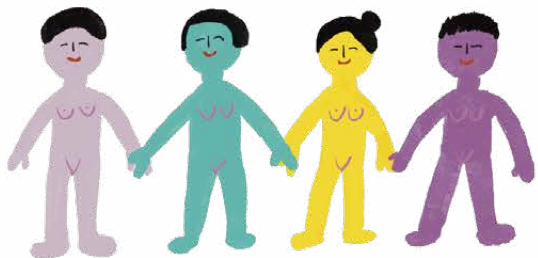
月经用品大致可分为体外使用的形态（体外型）和体内使用的形态（体内型）。

体外型月经用品		
		
一次性垫片式卫生巾	棉布卫生巾	生理期内裤
体内型月经用品		
		
卫生棉条	月经杯	

-体外型月经用品-



- 垫片式设计，粘贴在内裤上用来吸收经血的用品。
- 近来还出现了像内裤一样穿在身上的内裤型用品。
- 平时容易买到，比较常用的用品。
- 根据经血量，从多种尺寸（护垫、小号、中号、大号、夜用）中选择使用。
- 根据月经量而异，但平均使用时间为3~5小时。
- 即使月经量较少，也建议定期更换，最多不要超过4个小时。



- 垫片式设计，粘贴在内裤上用来吸收经血的用品。
 - 非一次性用品，清洗后可多次重复使用。
- tip)在盆中倒入凉水，放入积攒了一天的卫生巾，去除血水后，使用洗涤剂清洗（可使用洗衣机）
- 根据经血量，从多种尺寸（护垫、小号、中号、大号、夜用）中选择使用。
 - 根据月经量调整更换时间（经血不多时，更换周期可比一次性卫生巾长一些）



- 可像内裤一样穿着的内裤型月经用品。
- 内置了吸收经血的垫片。
- 非一次性用品，清洗后可多次重复使用。
- 根据月经量而异，但不建议穿一整天。

体内型月经用品

导管式卫生棉条 & 数字化卫生棉条



- 将由棉、人造纤维等材质制成的小型圆筒状吸收体插入阴道内来吸收经血的用品。
- 导管的作用是帮助棉条顺利插入。大部分为塑料材质。
- 无导管的卫生棉条叫做数字化卫生棉条。可用手将棉条轻轻地推入阴道。
- 和垫片式卫生巾一样，根据月经血量选择S号（大流量）、R号（普通流量）、L号（小流量）等规格。
- 根据月经量而异，但建议平均4~6小时更换一次，最多不要超过8小时。
- 经期也可以运动或玩水。
- 打开卫生棉条的包装之前必须先洗手，开封后应立即使用。

月经杯



- 插入阴道接取经血的用品。
- 采用医用硅胶制成，可多次使用。
- 可佩戴6~8小时，最多可佩戴12小时。
- 有钟型和盘型等多种形态。
- 洗净双手后再佩戴。

#4

选择适合自己的月经用品



性质 种类	一次性卫生巾	棉布卫生巾	生理期内裤	卫生棉条	月经杯
使用形态	体外粘贴式	体外粘贴式	体外穿戴式	体内植入式	体内植入式
购买难度	容易	网购为主	网购为主	容易	网购为主
购买费用		初期购买费用昂贵	初期购买费用昂贵		初期购买费用昂贵
玩水	×	×	×	○	○
使用次数	一次性	多次性	多次性	一次性	一次性
睡眠使用	○	○	○	×	○

各种各样的月经用品中，哪一种适合自己呢？



#5 痛经



痛经是经期胞宫（子宫）反复进行肌肉运动所产生的疼痛。症状、时间和强度因人而异。有的人整个经期会持续伴有疼痛感，有的人只在月经开始的当天疼痛，也有一部分人几乎感觉不到疼痛。服用止痛药、做适当的伸展运动或在小腹进行热敷，使身体保持温暖等方法可以帮助缓解痛经。

#6 止痛药



Q.我怕痛经的时候吃止痛药会产生耐药性，所以选择不吃药。吃止痛药真的会产生耐药性，对身体造成危害吗？



A.药店售卖的止痛药在制造的过程中会对成分和含量进行把控，一般不会产生耐药性。如果痛经严重影响到了您的日常生活，建议按照药剂师的指示适当地服用止痛药，更加舒适地度过经期。



TIP1)止痛药应该何时服用？

如果平时有周期性痛经的症状，建议在月经即将开始或月经开始后，尚未产生痛经症状之前服用止痛药。如果痛经加重后再服用，此时诱发炎症的物质（前列腺素）已经产生，药效会减弱。

#7

月经失调和月经过多



我是月经失调吗？

月经	普通	需要检查
时间	4 ~ 6天	2天以下 7天以上
量	40 ~ 80ml	80ml以上
周期	24 ~ 38天	21天以下 42天以上

*参考：小瓶酸奶的容量是65ml



经血量会在第2~3天增加，然后逐渐降低。即使排出的经血量较多，如果没有贫血症状，则无需担心。如果经血量突然增加，则需怀疑是否患有胞宫（子宫）疾病，请到女性医学科就诊。

难道是月经过多？

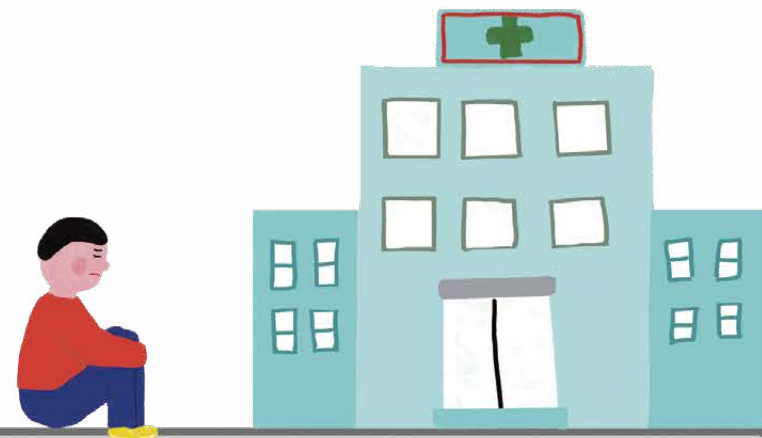
- 症状1 近期经血量突然增多。
- 症状2 更换卫生巾后不足2小时便全部浸透。
- 症状3 每天使用的完全浸透的卫生巾超过8个。
- 症状4 经期超过7天。
- 症状5 经血中掺杂的血块大小超过3cm。
- 症状6 血检结果判定为缺铁性贫血。

☐
☐
☐
☐
☐
☐

* 除此之外，还可能存在多种症状。请定期到女性医学科接受检查。

#8

月经属于女性医学科!



什么情况下需要看女性医学科??

月经失调或痛经严重时或伴有阴唇周围瘙痒、
分泌物有异味等与平时不同的症状时，
必须去女性医学科就诊。



#9

痛经和健康权



当痛经严重影响到日常生活时，女性有权获得健康权、学习权、劳动权等制度保障。

经期空缺制

当小学、初中、高中的女学生因痛经严重无法出勤（每个月缺勤1天）时，可视为“因其他不得已的理由，在获得校长许可的情况下缺勤”，校长认定学生正常出勤。

[《学校生活记录编制及管理指南》（教育部训令第321号）解说和记载要领]

[2006年1月12日]国家人权委员会

* 经期空缺制得不到保障时，
可以向学生人权教育中心申请权利救济。

经期休假

《劳动基准法》第七十三条（经期休假）
如果女性劳动者提出申请，雇主每个月应给予1天的经期休假。

[法律第12527号, 2014年3月24日施行]

主管单位：雇佣劳动部综合雇佣政策局女性雇佣政策科

* 经期休假得不到保障时，
雇主可被处以500万韩元以下的罚款。



10


华城市公共卫生 巾备置单位



在市民可达性高的公共机关等场所备置卫生巾，保障人人平等的性健康权和月经权的事业。
目前华城市也在施行。
在突然需要卫生巾的情况下，请记住有紧急卫生巾。

单位名称	地址	备注场所	备置方法
全民分享中心	南阳里2147	分享青少年文化之家区域2楼卫生间	自动售货机
饼店站	陈雁洞824-1	车站2楼卫生间	自动售货机
U&I中心	饼店洞734	青少年修炼馆区域3楼卫生间	自动售货机
华城市外国人福利中心	乡南邑求文川里924-2	1楼卫生间	自动售货机
东滩青少年文化之家	盘松洞59	2楼卫生间	自动售货机
乡南换乘客运站	乡南邑杏亭里472-1	1楼卫生间	自动售货机
东滩站	东滩站路地下 151	地下4、5楼卫生间	自动售货机
京畿道农业技术院	饼店中央路283-33(机山洞)	本馆1楼女卫生间	



 화성시청소년성문화센터
화성시여성가족청소년재단



화성시청소년성문화센터
화성시여성가족청소년재단

경기도 화성시 어울로 2길 33 나래동 1층

TEL: 031-8015-3900 FAX: 031-8015-0440

