Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

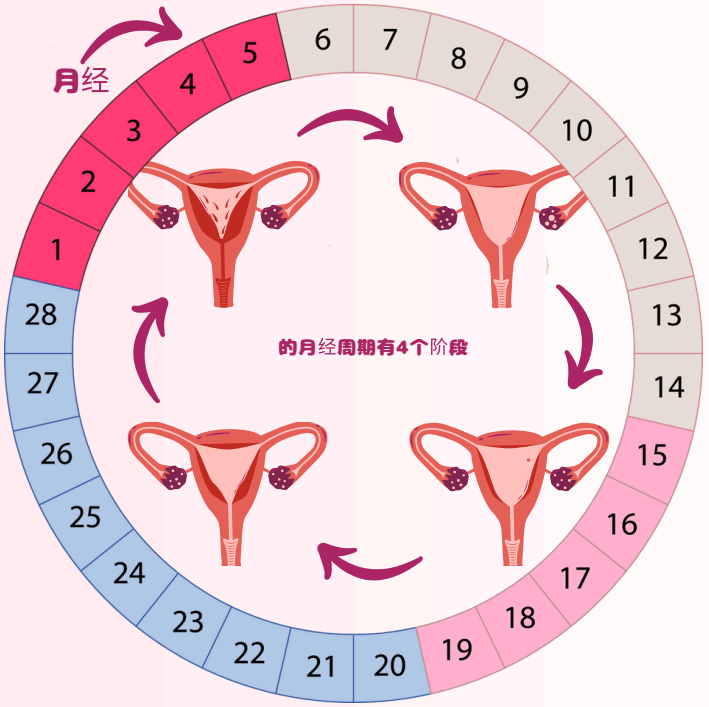
第一次来月经
你需要知道的事情

RECOMMENDDED AGE: 9–14

推荐年龄: 9-14岁

什么是月经?

月经是子宫内膜（血液和组织）从子宫脱落，并通过阴道排出的过程。
当卵巢释放的卵子没有受精时，就会发生这个过程，这与女性激素——雌激素和孕激素有关。



什么时候会开始?

大多数人第一次来月经的年龄是在9到16岁之间，不过更早或更晚开始都是完全正常的！你可以留意一些可能的身体变化，比如乳房开始发育、阴毛生长，或者内裤上出现白色分泌物。

多久来一次？持续多久?

月经通常每21–35天来一次（平均约28天）。
每次一般会持续3–7天（平均约5天）。

我需要准备什么?

卫生巾、护垫、经期内裤和卫生棉条都是可以选择的用品。
对于第一次来月经的人来说，卫生巾是一个很好的选择，因为它使用起来简单。
准备一个小小的"经期用品包"会很有帮助，比如多带一些卫生巾、备用内裤和湿巾，这样会让你更有准备、更安心。



你不是一个人!

如果你有不确定的地方，可以和父母、兄弟姐妹、朋友或护士聊一聊。
月经是很自然的事情，提出问题是完全没关系的。

如果出现腹痛（痛经）:

- 使用热敷垫
- 多休息，多喝水
- 可以向父母或监护人询问适合经期使用的止痛药，例如布洛芬



试一下这个姿势!

记录月经周期的好处:

记录月经周期可以帮助你了解自己独特的规律，避免突然来月经的"意外情况"。
通过提前计划，比如随身携带备用卫生巾，或把活动安排在经量较少的日子，你可以更有准备、更安心地掌控日常生活。
记录周期也可以帮助你发现不寻常的症状，方便医生更早了解身体情况并进行检查，让生活更加顺利、安心。

Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada





应急月经包检查清单：

- 卫生巾、卫生棉条或护垫 ☐
- 干净的备用内裤 ☐
- 止痛药（如医生或家长允许） ☐
- 无香湿巾或纸巾 ☐
- 免洗洗手液 ☐
- 热敷垫/暖贴 ☐
- 巧克力/喜欢的小零食 ☐
- 经期记录App ☐
- 一块肥皂 / 去污产品 ☐
- 围巾/毛衣（用于遮挡可能的侧漏） ☐



