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

经期卫生与自我护理

Recommended Age: 9–16

一些简单的小建议，帮助你在月经周期的每一天都保持干净、舒适和自信。

1 为什么洗澡很重要



保持清洁与清新

- 有效清除血液、汗液和 分泌物。
- 让你一整天都更舒适，也更 有自信。

预防刺激与感染

- 清洁外阴和大腿周围的皮肤，这些部位可能因卫生巾或出汗而产生堆积。
- 降低出现皮疹或细菌刺激的风险。

缓解腹痛（痛经）

- 温水有助于放松下腹部和背部的肌肉。
- 一个舒缓的热水澡可以减轻不适，并帮助身体放松。

改善心情 = 当然可以！

- 感觉有点不 舒服吗？一个快速的淋浴可以让你恢复精神，并提升你的心情。

2 经期洗澡小贴士

- 使用温和、无香型的肥皂清洗外阴。
  选择无香产品有助于减少刺激，并维持身体的自然平衡。
- 洗完澡后，根据你的感受或当天的活动安排，选择一个新的经期用品，让你感觉更舒适、更自在。

你知道吗？

阴道具有自洁功能，这意味着它可以在不需要使用肥皂清洗内部的情况下，自然保持健康和清洁。

3 清洁自己并更换经期用品



- 每4–6小时更换一次卫生巾、护垫或卫生棉条，以保持清洁并避免刺激。
- 擦拭时一定要“由前往后”。如果需要快速清洁，可以使用无香型湿巾。
- 根据你所使用的经期用品类型，一定要遵循正确的清洗、护理或丢弃方法。

记住：不要把经期用品冲进马桶！

