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

# 月经周期的四个阶段及重点

## 概览

### #1 月经期

这是你来月经的时间（通常第1–5天）。子宫内膜会脱落，经血通过阴道排出。
你可能会感觉肚子痛、疲倦，或者情绪有点变化——但多休息、喝水、做一些轻柔的活动都可以帮助你舒服一点。
这是身体在“重新开始”的过程。
你也可以试试这些方法来让自己更舒服：
- 用热水袋热敷肚子缓解疼痛
- 泡一个温热的澡放松身体
- 吃均衡的食物，多吃水果和蔬菜，帮助身体恢复并减少不适

激素:
- 激素较低：雌激素和孕激素都会下降。
- 这种下降会导致子宫内膜脱落，也就是月经的发生。

### #2 卵泡期

当月经开始的同时，卵巢也开始准备新的卵子（通常是第1–14天）。
随着激素逐渐上升，在月经结束后，你的能量通常会变好。
你可能会感觉更有动力、更专注，也更愿意学习或尝试新活动。
可以好好利用这段精力变好的时间，去做让你开心和有成就感的事情。

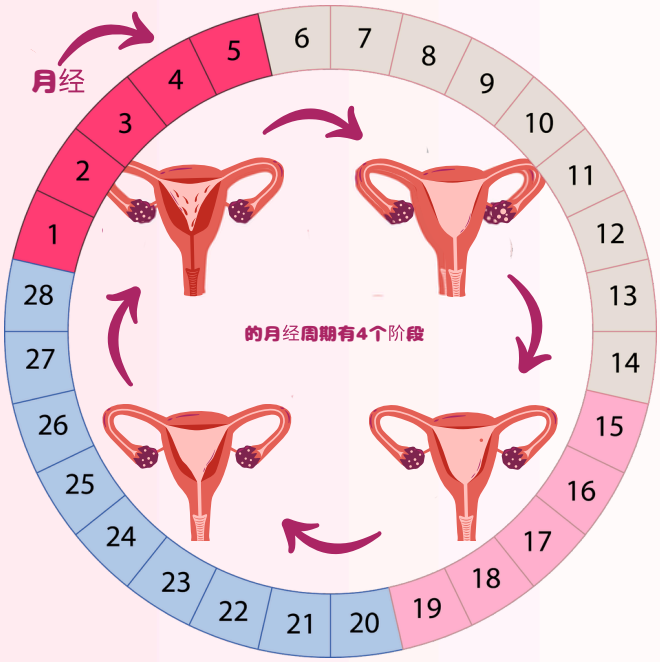
激素：
- 促卵泡激素（FSH）：帮助卵子生长
- 雌激素：开始上升，让你更有能量、心情更好

### #3 排卵期

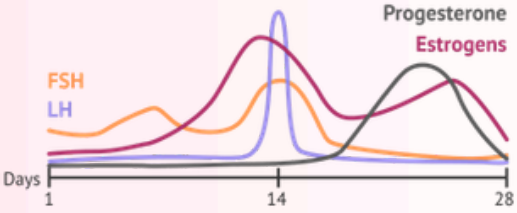
当卵子从卵巢释放时，这一阶段通常发生在第15天左右。这个时候，精力和自信通常会达到高峰。
有些人可能会注意到透明、有弹性、可以拉丝的分泌物。
此外，这是一个适合进行运动的好时机，因为身体可能更适应较高强度的锻炼。
不过要记住，每个人的身体都是不一样的, 要学会留意自己的身体信号。

激素：
- 黄体生成素（LH）：会出现一次大幅上升，触发卵子释放。
- 雌激素达到最高水平，这时你可能会感觉更自信，也更愿意社交。

定义：激素就像身体里的“小信使”。
它们通过血液在身体里传递信息，告诉身体的不同部分该做什么以及什么时候做。
激素帮助控制很多身体功能，比如生长、能量、情绪和月经周期。




月经周期中的激素变化：
促卵泡激素（FSH）
黄体生成素（LH）




### #4 黄体期

你的身体会为可能的怀孕做准备，使子宫内膜变厚。
在这个阶段，你可能会更容易情绪变化、想吃零食，或者感觉腹胀。此时温和的自我照顾和放松特别重要。
吃营养丰富的食物、保持充足饮水，以及维持均衡健康的生活方式，都可以帮助缓解这些不适。

激素：
- 孕激素上升，子宫为可能的怀孕做准备。
  如果没有怀孕，孕激素和雌激素都会下降，这可能会
- 导致经前综合征（PMS），然后月经再次开始。

Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

# 什么是月经?

## 你每月周期的基础知识

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada



### 它是什么?

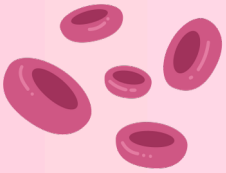
月经是子宫内膜通过阴道脱落并排出的过程。它通常每28–35天发生一次，是月经周期的一部分。





### 怀孕还是月经?

每个月，你的身体都会为可能的怀孕做准备。
如 果没有怀孕发生，身体就会把没有使用的子宫内膜和少量血液一起排出体外。



经血的量可以是多或少, 通常大约是3–5汤匙的量!
正常的颜色范围从鲜红色到深褐色。




月经通常持续3–7天。

月经周期一般是21–35天，但每个人的情况可能会有所不同

- 大多数人第一次来月经（初潮）的年龄是在9–15岁之间。
- 月经通常会在45–55岁之间停止，这时进入更年期。



### 小知识:



- 你出生时，卵巢里大约有100万到200万个卵子。
- 到青春期时，大约还剩30万到40万个。
- 但在一生中，只有大约400–500个卵子会通过排卵被释放出来。



经期疼痛（也叫痛经）是因为子宫肌肉收缩，帮助排出子宫内膜造成的。
通常感觉像是下腹部或背部的隐隐疼痛或阵阵抽痛。有些人还可能会感到恶心、疲劳或头痛。

⚠ 严重疼痛不是正常的, 它可能是子宫相关问题的信号，比如子宫内膜异位症。




如果疼痛已经影响到你日常生活（例如上学、活动或休息），请一定要和医生沟通。



REMEMBER! → 顺其自然，拥抱变化，掌握属于自己的力量。

这是自然的，这是正常的，也是你身体的一部分。
了解月经可以帮助你更有信心地照顾自己的身体。

WWW.HELPAGIRLOUT.ORG