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

RECOMMENDDED AGE: 9-14

哪种经期用品适合我?

开始来月经是成长过程中很正常的一部分。一开始可能会让人觉得有点困惑或不知所措，但选择合适的经期用品可以帮助你感觉更舒服、更有自信。

可重复使用卫生巾

可重复使用卫生巾是一种特殊的卫生巾，可以清洗后反复使用，而不是用一次就丢掉。
这种卫生巾通常由棉、竹纤维或麻等材料制成，所以摸起来柔软、透气。
使用它们有很多好处：
首先，它们可以帮你省钱，因为你不需要每个月都购买新的卫生巾。
其次，它们对环境更友好，因为减少了垃圾的产生。
另外，它们通常也更舒适、更温和，因为不像一些一次性卫生巾那样含有化学成分。
如果好好清洗和保养，这些卫生巾可以使用很多年，是一种既聪明又环保的选择。

一次性卫生巾

一次性卫生巾吸收性很好，设计用来让你一整天都保持干爽和舒适。
它们背面有粘贴条，可以轻松固定在内裤上，使用起来安全又方便。卫生巾有不同的大小和吸收量，你可以根据经量选择最适合自己的类型。
它们使用简单、丢弃方便，是很多人管理月经时常用的选择。

注意：不要把卫生巾冲进马桶。

月经杯

月经杯是一种小巧、柔软的杯状用品，由医用级硅胶制成，使用方式类似卫生棉条，需要放入体内。
它可以提供最长约12小时的保护，这意味着你不需要频繁去洗手间更换。
与一次性产品不同，月经杯是可重复使用的，只要正确清洗和保养，一个月经杯可以使用很多年。
虽然一开始可能需要一点练习来适应，但很多人觉得它既舒适又方便自在。

卫生棉条

卫生棉条是小型圆柱形的吸收性棉制产品，设计为放入阴道内，用来吸收经血。请根据不同经量的日子选择合适吸收量的型号。
经过一点练习和放松后，使用卫生棉条会变得快速又简单。大多数卫生棉条都配有导管，帮助更容易放入体内。
此外，卫生棉条比较隐蔽，也可以让你在月经期间游泳或保持运动。

月经盘

月经盘是一种小巧、柔软的圆盘状经期用品，放在体内使用。
它和月经杯类似，但形状不同，对于想尝试不同经期用品的人来说，是一个不错的选择。

