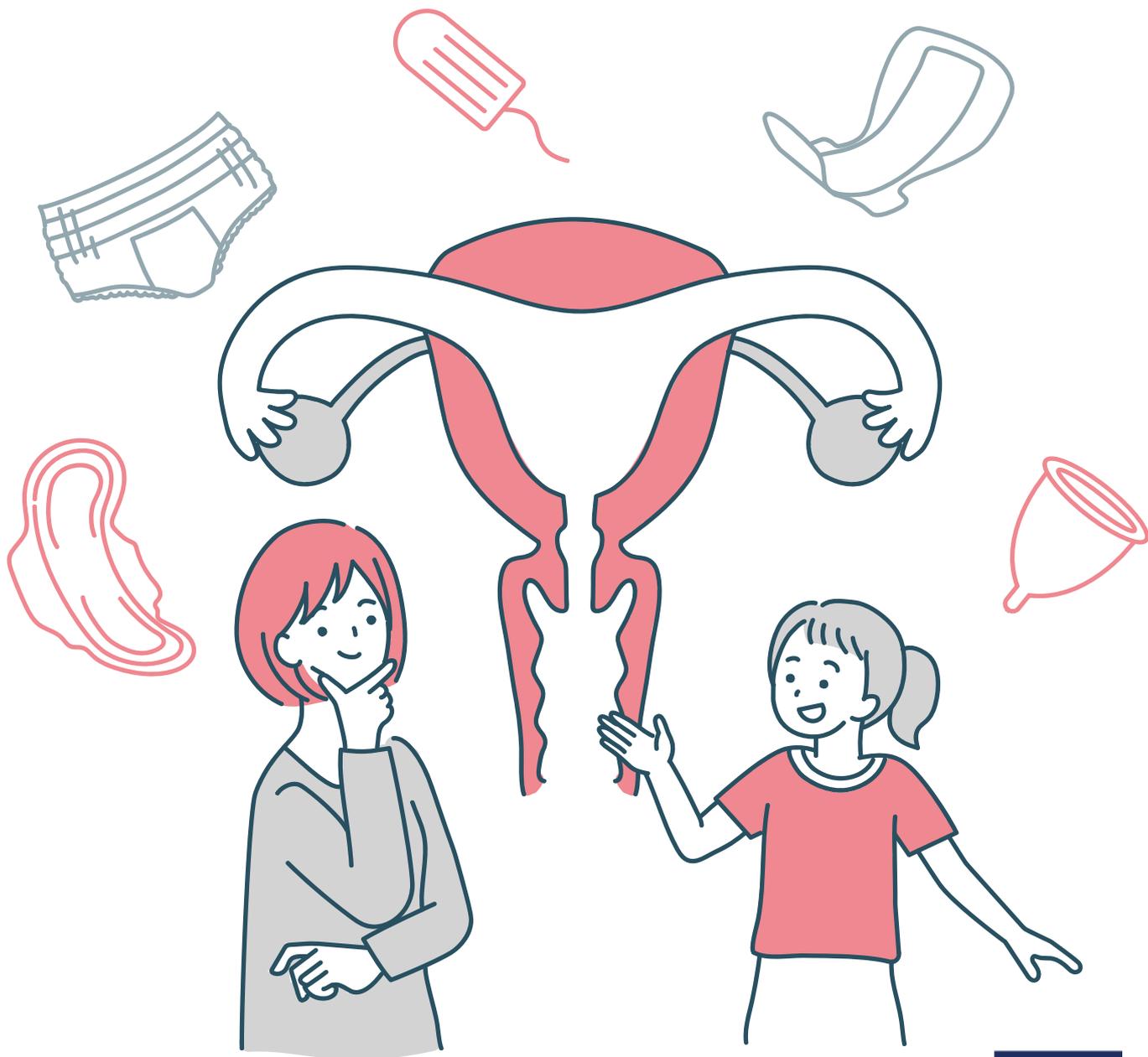


女孩長大了 ①

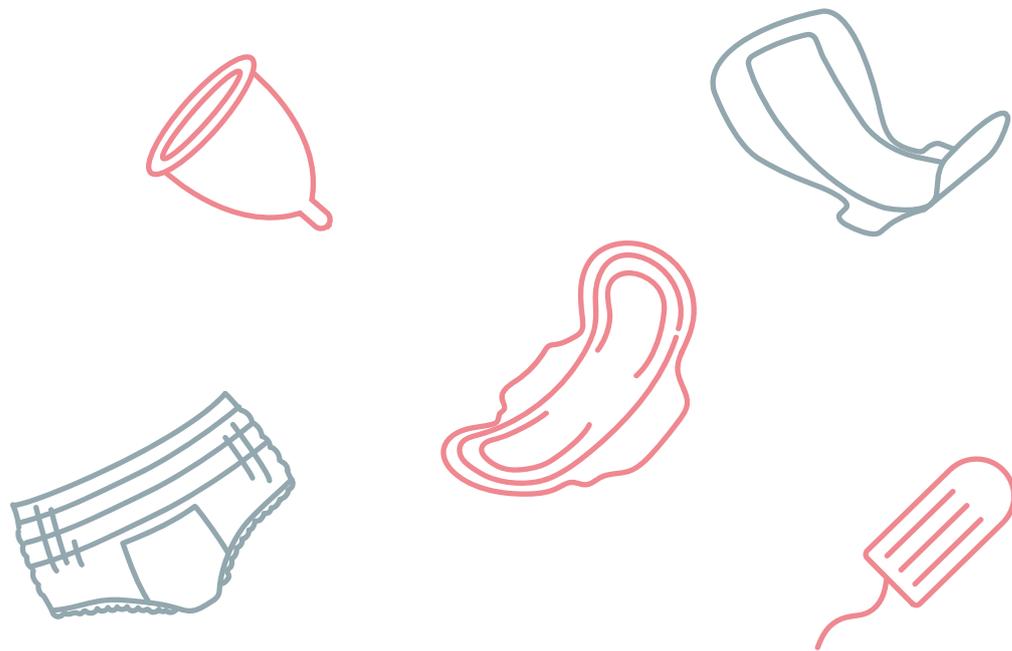
認識「月經」好朋友



桃園市政府社會局
Department of Social Welfare, Taoyuan

112年10月印製





目 錄

認識月經 1

認識衛生用品 11

衛生用品使用方法 17

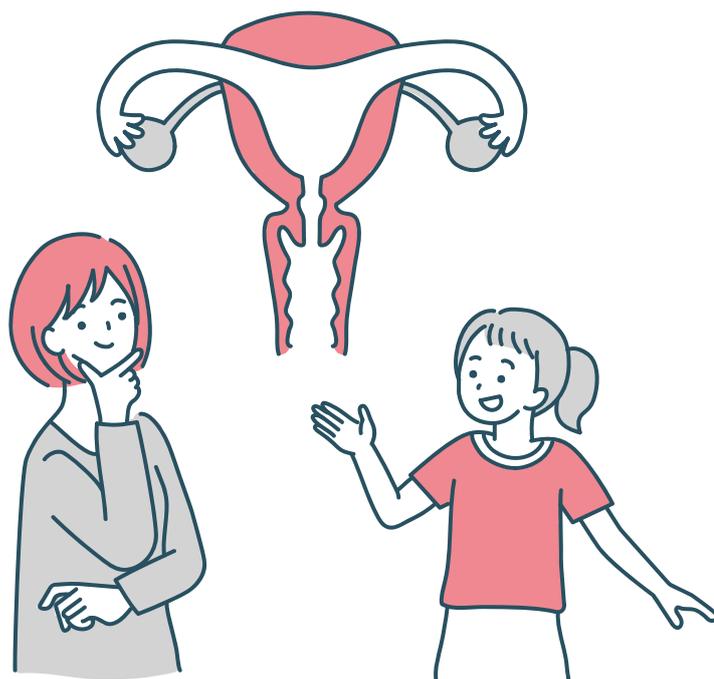
為什麼要做這本手冊

月經，我們常常聯想到痛、不舒服或不乾淨，
總是被負面的眼光看待。

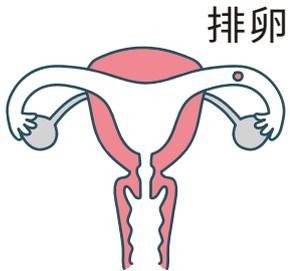
然而，月經是小女孩成長為大女生的象徵，
也是陪伴女孩們一輩子的好朋友。

透過這本手冊，
讓智能障礙女生在家長們及相關服務人員陪伴下，
學習月經的正確知識、認識各項衛生用品，
讓女孩們以健康的態度，擁抱月經、好好照顧自己。

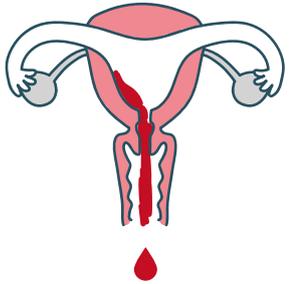
桃園市政府社會局
局長 陳寶民



月經是什麼？



女生的身體長大後，
為了要生小寶寶做準備，
體內的卵子會成熟，
就會排卵。



如果沒有要生小寶寶，
就會把不需要的東西排出體外，
這就是「經血」。

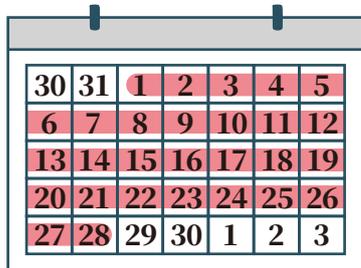


月經不是生病，
也不是受傷流血。



每個月會來1次，
所以叫「月經」。

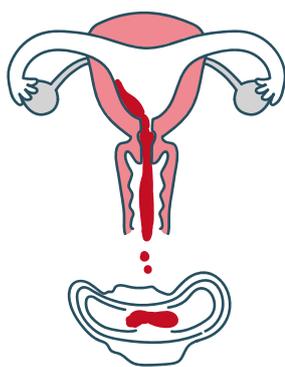
經期是什麼？



月經大約28天就會來一次。



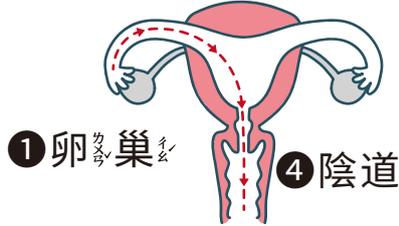
月經天數每次大約4-7天，
每個人都不太一樣。



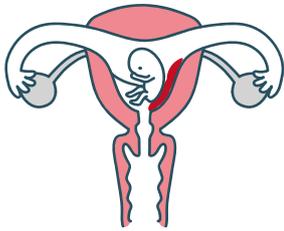
月經來的時候，
就是經期、
也可以叫做生理期。

月經從哪來？

②輸卵管 ③子宮



①卵巢 ④陰道



陰道是月經流出來的地方。

月經排血的道路：

①卵巢→②輸卵管→

③子宮→④陰道

子宮是保護養育小寶寶到出生為止的重要器官。

子宮內側的子宮內膜就是讓小寶寶安心睡覺的床墊。

第一次月經來的時候



初經就是第一次月經來了。



很多女生在國小五、六年級時，就會來「初經」。

恭喜自己長大了!



月經來就代表我長大了!
身體做好生寶寶的準備。
每個月有月經，
就是我的身體年輕又健康。



有些家長會帶女兒去看中醫，
在經期結束後，
幫女兒燉補湯補一下身體。



在國外，也有人會買衣服、開派對，
或是去吃大餐慶祝長大。
我也可以給自己買一個小禮物，
慶祝從小女孩成為大女生了。

小提醒

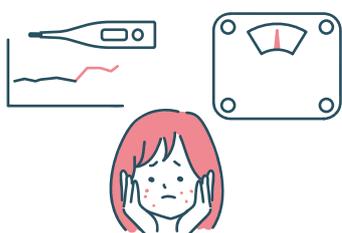


月經來或是生小寶寶，
都是很重要的事情，
都要和家人分享與討論。

怎麼發現月經要來了？



我會拉肚子。



我的體溫會比平常高、
體重增加(水腫)、
臉上會長痘子。



內褲上有一點經血。



可以用筆記本、月曆算日期，
或用手机下載APP做紀錄。

小提醒



月經來之前的身體狀況，
每個人都不一樣喔！

月經來了，我會有什麼感覺？



我會覺得胸部脹脹的。



我會頭暈、
或想睡覺。



我會肚子不舒服，
或是肚子很痛。



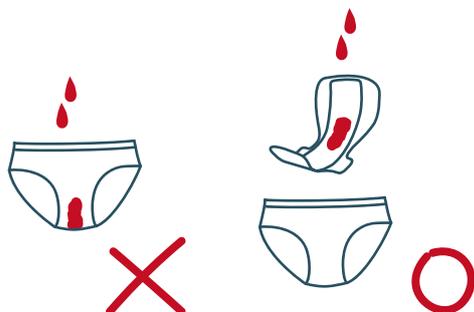
我會很想吃東西，
或不想吃東西。

小提醒



月經來的身體感覺，
每個人都不一樣喔！

月經來了，為什麼需要衛生用品？



為了不要讓經血弄髒內褲或褲子，
要用衛生用品幫忙，
保持身體乾淨。



要常換衛生用品，
經血才不會漏出來。

小提醒



月經來的時候，
可以穿深色的褲子，
經血漏出來比較不明顯。



買衛生用品時，
不用覺得害羞或不好意思。

月經來了，我要準備什麼東西



我要準備生理褲。
生理褲可以防止經血從旁邊
或從後面漏出來。
如果漏出來，也比一般內褲好洗乾淨。



我要準備衛生用品，
衛生棉或衛生棉褲。



外出時要帶生理包，
生理包裡要放衛生用品、止痛藥、
衛生紙、濕紙巾、暖暖包、塑膠袋、
備用內褲。

小提醒



可以拿著生理包去換衛生用品，
不用躲藏。

月經來了，不舒服時我可以做什麼？



我可以熱敷肚子。



我可以躺在床上休息。



我可以吃巧克力。



我可以做靜態的活動，
例如：坐著的工作。

小提醒



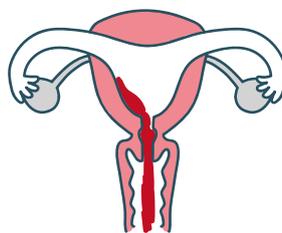
如果我很不舒服，
要告訴家長或老師，
或去看醫生。

動動腦（一），月經的知識哪些是正確的呢？

想想看，對的打○，錯的打×



- 1 月經來時，我有可能會胸部脹脹的。



- 2 月經的天數大約4-7天，每個人都不一樣。

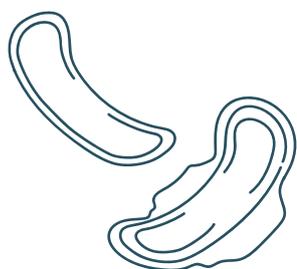


- 3 如果月經來我不舒服，可以去床上休息。

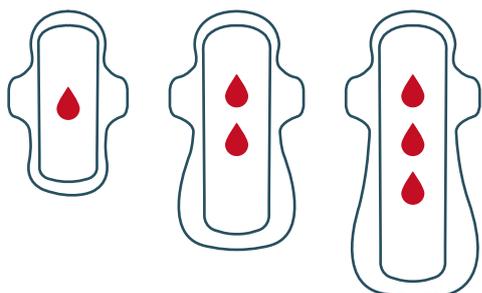


- 4 如果肚子很痛很痛，我要忍耐。

衛生棉有哪幾種？



衛生棉分為有翅膀和沒有翅膀
有翅膀的衛生棉可以把內褲或生理褲包起來，
就不會跑來跑去，比較安心。



衛生棉有不同長度，
可以依照自己的經血量選擇使用。
量多用長的，
量少用短的。



有機棉衛生棉



一般衛生棉

衛生棉的外包裝分為有棉花圖案，
和沒有棉花圖案的。
有棉花圖案的是有機棉，
摸起來滑滑的，穿起來比較舒服。

衛生棉有哪幾種？



經血量 

護墊

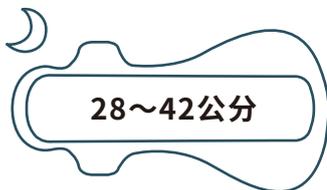
比較輕、薄，
用起來也比較舒服。
適合經血量較少的時候。



經血量 

日用型衛生棉

長度大約22公分到28公分，
有不同長度、
和不同的吸收量可以選擇。
適合經血量一般的時候。

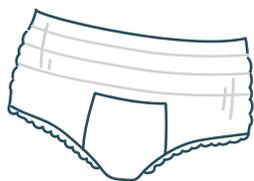


經血量 

夜用型衛生棉

長度大約28公分到42公分，
可以包著屁股，
睡覺時動來動去比較不會流出來。
白天量多時也可以用。
適合經血量很多、睡覺、躺著的時候。

其他衛生用品



經血量 

衛生棉褲

像穿內褲一樣的衛生用品，
經血比較不會漏出來。
適合睡覺、經血量多時、運動、
長時間外出的時候。



經血量 

月經褲(月亮褲)

是內褲+衛生棉
清洗後可以重複使用。
適合經血量少、長時間坐著的時候。

小提醒



棉條

月亮杯

月經碟片

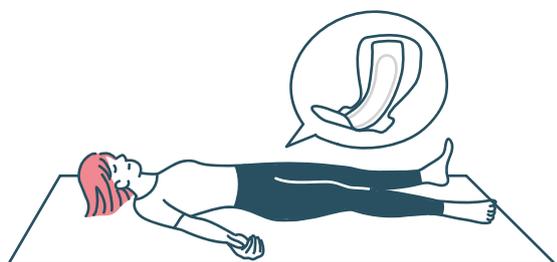
衛生用品還有很多種，
例如：棉條、月亮杯、月經碟片等等。
可以依照自己的喜好使用。

我可以依照活動狀態來選擇衛生用品



靜態活動：坐著

在辦公室、教室聽課等等，
用日用型衛生棉。



靜態活動：躺著

做瑜伽、睡覺的時候，
用夜用型衛生棉。



動態活動

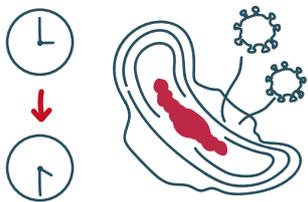
跑步、爬山或運動時，
用夜用型衛生棉或衛生棉褲。



長時間外出

旅行、或住飯店時，
用夜用型衛生棉或衛生棉褲。

我怎麼知道，要換新的衛生用品了？



衛生用品大約1小時-1.5小時就要換，不然會有細菌。



早上起床時，要換新的衛生用品。



洗澡後，要換新的衛生用品。



上廁所時，看到衛生用品快滿了的時候，就要換新的。

小提醒



可以依照自己的感受換衛生用品，想換的時候就可以換。

動動腦(二)，衛生用品哪些是正確的呢？

想想看，對的打○，錯的打×



- 1 早上起床，我要記得換衛生用品。



- 2 衛生用品有很多種，我可以選自己喜歡的使用。

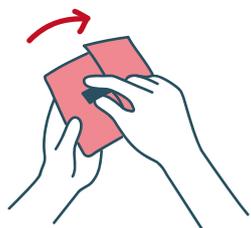


- 3 為了省錢，衛生用品可以一天只換一次。



- 4 如果我要旅行或長時間外出，可以用夜用型衛生棉。

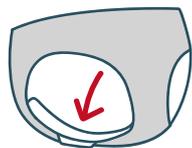
衛生棉的使用方式



❶ 撕開包裝

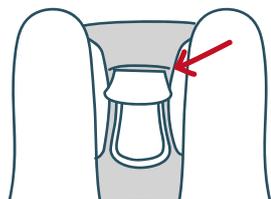


❷ 取出衛生棉

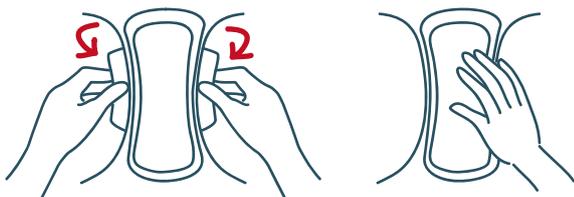


❸ 把衛生棉貼在內褲上。

小提醒



貼衛生棉時，
可以將衛生棉第一道折線，
對齊內褲前面的線。

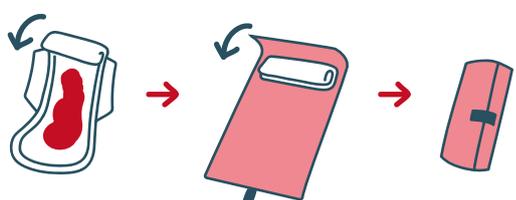


有翅膀的衛生棉要把翅膀往下折。
沒有翅膀的衛生棉只要貼上就好。

用過的衛生棉丟棄方式



❶ 撕下用過的衛生棉。

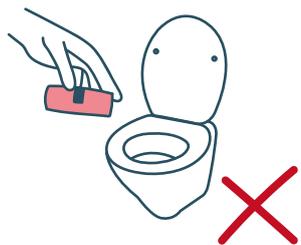


❷ 把有經血的那面捲起來，
用新衛生棉的包裝袋，
或衛生紙包起來。



❸ 丟到垃圾桶裡。

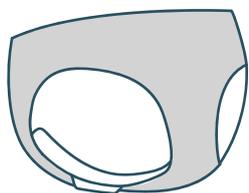
小提醒



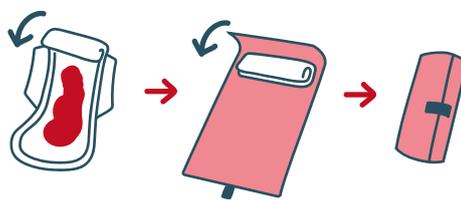
用過的衛生棉不可以丟到馬桶裡。

動動腦(三)，要怎麼正確使用衛生用品呢？

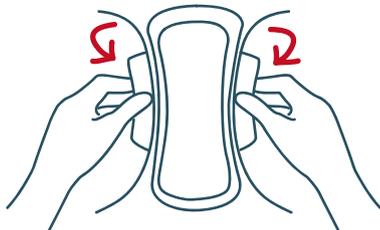
想想看，對的打○，錯的打×



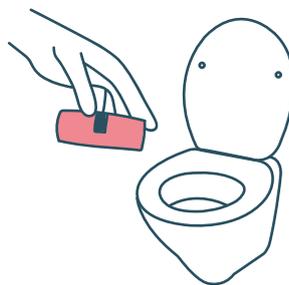
1 把新的衛生棉貼在內褲上。



2 用過的衛生棉要捲起來包好。



3 有翅膀的衛生棉，要把翅膀
往下折貼好。

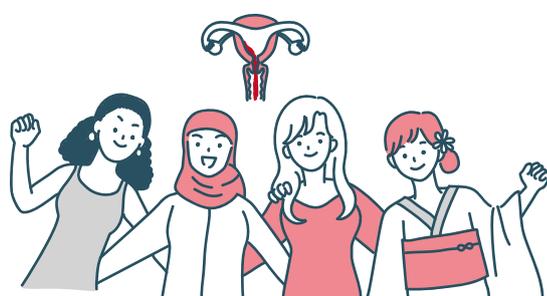


4 衛生棉可以丟馬桶沖掉。

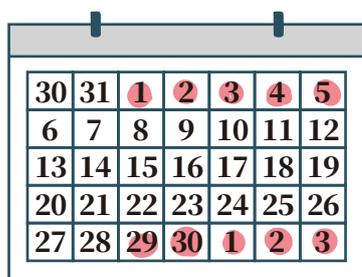
528世界月經日



5月28日是世界經期衛生日，
又叫做月經日、世界月經日。



5月28日是關注女性經期的日子，
告訴大家經期衛生的重要。
2014年由德國的非營利組織
WASH聯盟所發起，
目的在幫助全世界的女生。



選在5月28日，
是因為女生的經期長度平均是5天，
月經的週期平均是28天。

我的經期紀錄表

年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日
年 月 日 ~ 年 月 日	年 月 日 ~ 年 月 日

動動腦(一) 答案

① ○ ② ○ ③ ○ ④ ×

動動腦(二) 答案

① ○ ② ○ ③ × ④ ○

動動腦(三) 答案

① ○ ② ○ ③ ○ ④ ×



蔡旻吟

李函靜

陳郁文

林馨圓

朱雅安

書名：女孩長大了① 認識「月經」好朋友

出版：桃園市政府社會局

發行人：陳寶民

電話：03-3322101

傳真：03-3675239

地址：330206桃園市桃園區縣府路1號8樓

諮詢顧問：臺北市立大學 林純真 兼任助理教授、郭洛伶督導

審稿人員：王尹婕、朱雅安、蔡旻吟、李函靜、林馨圓、陳郁文

承辦單位：社團法人桃園市身心障礙聯盟

協力單位：財團法人喜憨兒福利基金會—身心障礙者社區日間作業設施 八德工坊

楊宗憲組長、黃冠寧教保員

插畫繪製與整體設計：林廷珊 | 漂飄視覺設計工作室

發行日期：112年10月

ISBN：978-626-7264-85-0

GPN：1011201467

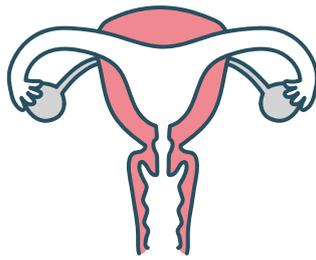
著作權資訊

本書著作權人爲桃園市政府社會局所有，著作權人對本書保有一切權利，如欲重製、改寫、編輯本書全部或部分內容者，須先經過著作權人之同意與授權。



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.
More information at www.easy-to-read.eu.





ISBN 978-626-7264-85-0



9 786267 264850

ISBN 978-626-7264-85-0

GPN 1011201467

桃園市政府社會局