



卫生工作坊

什么是月经？



定义： 月经是女性生理周期中的一种自然现象，通常每月发生一次。

周期： 月经周期一般为28天，但范围可在21到35天之间。

生理过程： 月经是子宫内膜脱落并通过阴道排出体外的过程。



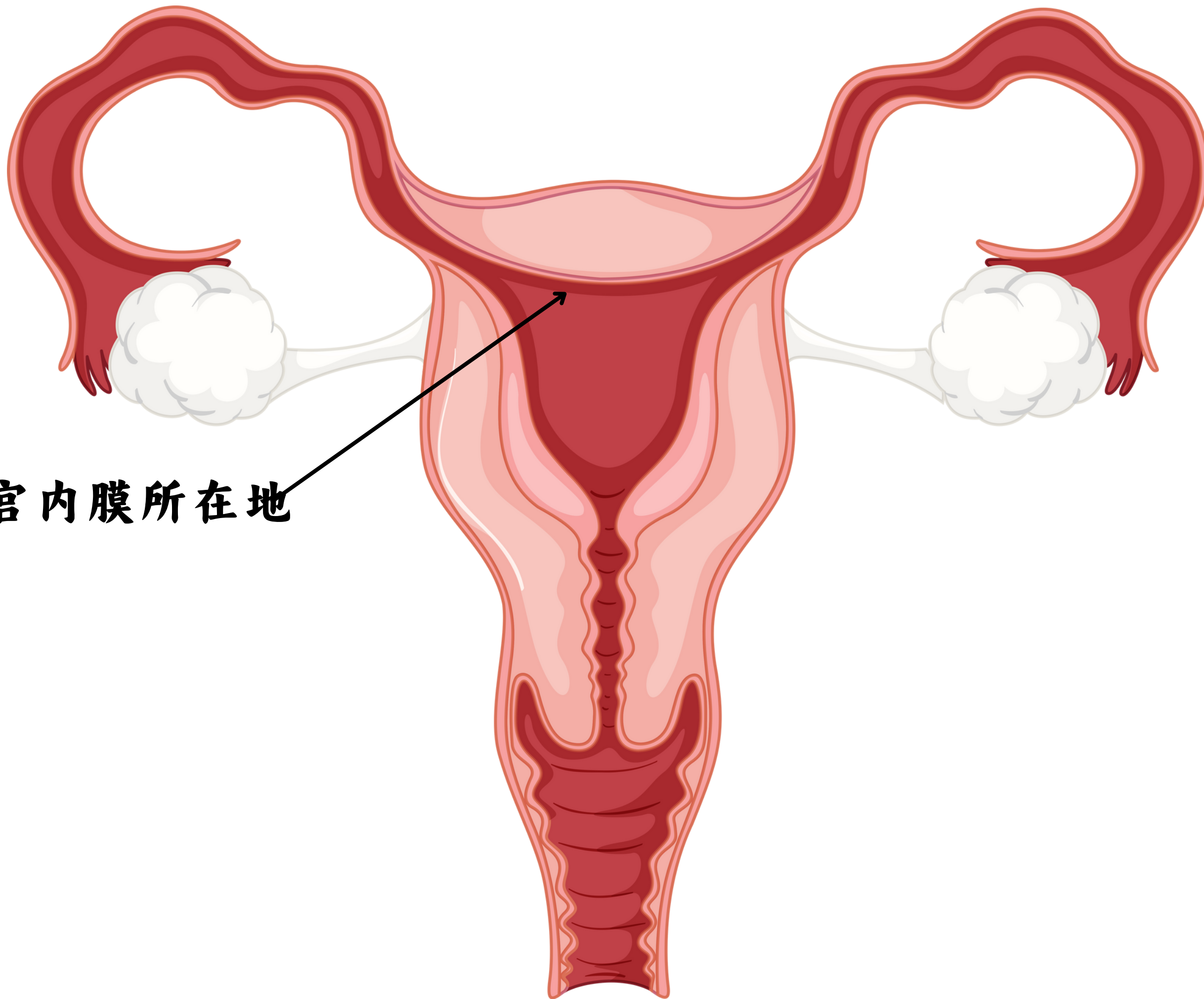
持续时间： 月经出血通常持续3到7天。

相关症状： 许多女性在月经期间会经历腹痛、情绪波动、疲劳等症状。

激素作用： 月经周期受雌激素和孕激素等激素的调控。

初潮与绝经： 初潮通常在青春期（9-16岁）开始，绝经通常在45-55岁之间发生。

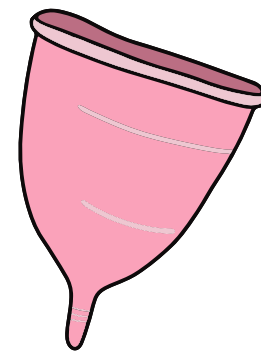
子宫内膜所在地



月经卫生习惯

更换卫生用品

每 4-6 小时更换一次卫生用品（卫生巾、棉条、月经杯等）



记录和监控月经周期

- 记录月经第一天，可以使用电子工具或手写记录
- 如果出现不规则月经（如一个月两次月经，或 4 个月没有来月经），请寻求医生帮助



卫生用品的处理

如果是一次性产品（如卫生巾），请用塑料包装包裹后放入垃圾袋中

什么是不健康的月经？

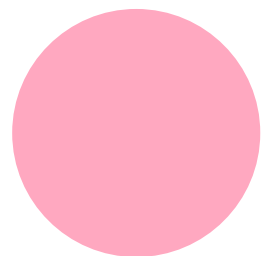
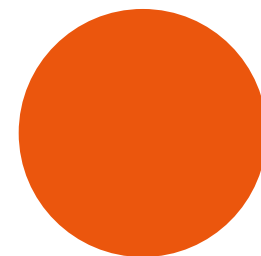
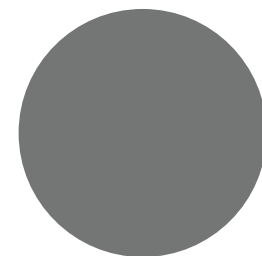
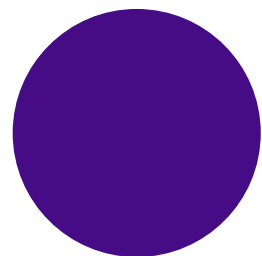
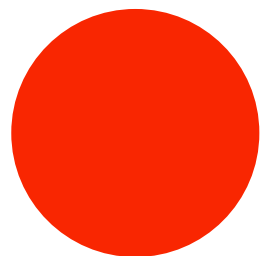


不规律的周期：月经周期不稳定，间隔时间变化大，超过35天或少于21天。

过量出血：月经期间出血量异常增多（如每小时需更换卫生巾或护垫）。

血块：月经中出现较大血块，通常直径超过2.5厘米（如/一元硬币）。

颜色变化：月经血颜色异常（如鲜红、紫黑或灰色，橘色，粉红色）。



安全性行为

使用安全套

安全套可以预防 **98%**
的怀孕

选择由乳胶或聚氨酯制
成的男用安全套，而不
是天然材料

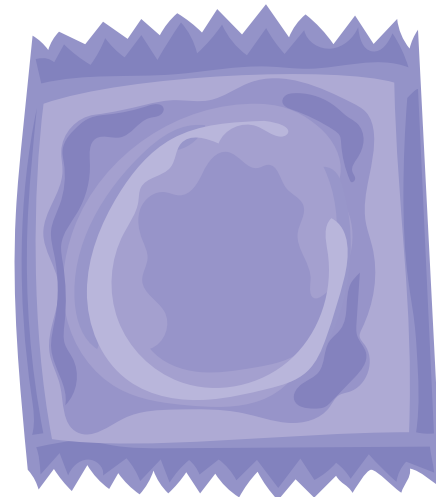
(例如动物等等)

性传播疾病

性传播疾病是通过性接
触从一个人传染给另一
个人的感染

如果怀疑感染，请尽快
联系当地诊所

永远不要羞于告诉值得
信赖的成年人



性同意!

这是非常重要的!

中国的性同意年龄为14岁
没有双方同意，不应发生
任何性行为

如果在未经您同意的情况
下发生性行为，请向成年
人寻求帮助



安全性行为

在安全期就可以不用防护措施？

并不是！

所谓安全期并不是不会怀孕的征兆

在任何情况都一定要做好措施

避免体液接触
伤口

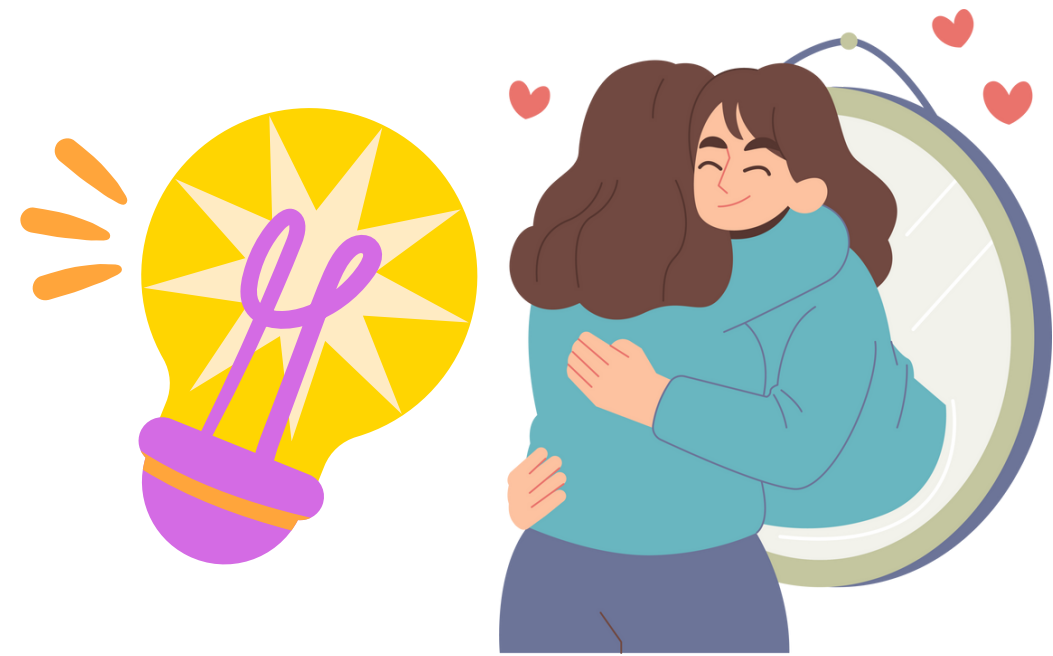
这包括了口腔内的伤口
皮肤上的伤口

需避免接触对方之分泌



我要大聲說不！
避免性侵和家暴

保持积极心态!



避免比较

永远不要拿自己和别人
比较，你本身就很棒!

自然散步

花 20-30 分钟亲近自然，
有助于释放压力和不开心



保持心态 的小妙招

消极的自我对话	积极思维 
我以前从未做过这件事。	这是学习新知识的机会。
这太复杂。	我将从另一个角度解决这个问题。
我懒得去做这件事。	我无法把它加入我的日程表，但我可以重新考虑一些优先事项。
这样行不通。	我可以试着做一做。
这种改变太过激进。	让我们抓住机会。
没人愿意跟我交流。	我看看能否打开沟通渠道。