

女性各期保健百科

主编 韩世愈 徐柏 韩旭 金媛



NUXING

geqi

baojian

BAIKE

黑龙江科学技术出版社

《女性各期保健百科》编委名单

主 编 韩世愈 徐 柏 韩 旭 金 媛

副主编 韩燕燕 黄延刚 包立新 罗熙萌

参编人员 (按姓氏笔画排列)

王淑荣 哈尔滨医科大学第一临床医学院

包立新 哈尔滨市第八医院

汪丽梅 哈尔滨医科大学第一临床医学院

金 媛 带岭市林业局医院

罗熙萌 哈尔滨市锅炉厂职工医院

徐 柏 哈尔滨医科大学第一临床医学院

黄延刚 哈尔滨医科大学第一临床医学院

韩世愈 哈尔滨医科大学第一临床医学院

韩 旭 哈尔滨医科大学第一临床医学院

韩燕燕 哈尔滨医科大学第一临床医学院

目 录

第一章 青春期保健

青春期的体格发育	(4)
神秘的月经	(6)
经期保健	(12)
青春期的心理特征与引导	(16)
青春期的烦恼	(19)
青春期营养	(24)

第二章 围婚期保健

婚前检查	(28)
女性生殖系统的结构和功能	(30)
快乐的蜜月	(33)
女性性功能	(37)
新婚与避孕	(43)

第三章 妊娠期保健

何时做母亲最好	(48)
妊娠期的生活	(56)
妊娠之初(妊娠 0~12 周末)	(62)
胎儿在成长(妊娠 13~27 周末)	(68)
生命在召唤(妊娠 28~40 周)	(74)

第四章 分娩期保健

分娩前的心理准备及分娩期心理保健	(80)
阵痛与分娩	(83)

第五章 产褥期保健

产褥期的母体变化	(92)
产褥期的心理	(100)
产后避孕指导	(104)
产褥期运动及产褥期保健操	(108)

第六章 哺乳期保健

乳房的解剖	(114)
哺乳期乳房的护理与保养	(115)
哺乳期常见的乳腺疾病	(120)

第七章 更年期保健

更年期身体变化及保健 (126)

更年期心理变化及保健 (138)

更年期性心理及保健 (148)

更年期综合征及保健 (155)

更年期的常见疾病 (161)

女性各期保健百科

- 青春期保健
- 围婚期保健
- 妊娠期保健
- 分娩期保健
- 产褥期保健
- 哺乳期保健
- 更年期保健

第一章

青春期保健





曾几何时，女孩子们可以尽情地和她们的男伙伴在一起嬉戏玩耍，也不知产生了多少青梅竹马，两小无猜的动人童话故事。然而随着女孩子一天天地长大，她们的身体在悄悄地发生着变化，在体态上、在心理上、在性情上……这些变化使她们产生了某种女性意识与羞涩之情。于是慢慢地连昔日的“假小子”也开始和她的男伴儿变得疏远了。直到有一天，女人一生中的第一次月经——初潮不期而至，从此她们结束了小女孩的时代，而逐渐向成熟女性过度，这便是青春期。

青春期是女性一生中最浪漫、最富变换、在各方面日趋成熟，但同时也是困惑最多，问题最多的时期。

青春期的体格发育

少女进入青春后期后,身体在很多方面都出现了显著的变化,比如身高、体重、体态以及声音变化等,但其中最富特征的应是第二性征的出现和月经的初潮。这些变化有各自的发育规律但又是相互联系的。

第二性征

乳房发育常常是青春发育的最早征象,主要受体内雌激素的影响,它的生长发育过程说明雌激素水平在不断升高,也预示了卵巢功能在逐渐成熟。与之相应的是阴毛和腋毛的发育,它是在来自肾上腺所分泌的雄激素的作用下逐渐生长的(雄激素并不是男性特有的,女性体内同样存在,只不过数量上差距悬殊)。女孩完成第二

性征发育需要 1.5~6 年,平均 4.2 年。

有人曾将乳房和阴毛的发育各分为五个阶段,以描述它们的生长过程。

乳房的发育

I 期——9 岁以前,青春前期,仅有小乳头隆起。

II 期——9 岁~11 岁,“萌芽”阶段,乳房开始隆起,形似小丘,并有乳晕出现。

III 期——12 岁~13 岁,乳房进一步发育,但还没有明显突出于胸部。

IV 期——13 岁~14 岁,乳房明显高出胸部。

V 期——15 岁~16 岁,整个乳房的轮廓丰满清晰,乳晕内陷,乳头突出,这是乳房发育的成熟阶段。

阴毛的发育

I 期——11 岁之前,无阴毛生长。

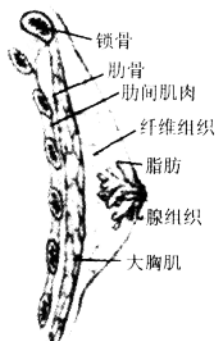
II 期——11 岁~12 岁,有少量稀疏长而直的阴毛出现。

III 期——12 岁~13 岁,阴毛开始卷曲,变得浓而粗,遮盖整个耻骨部。

IV 期——13 岁~14 岁,阴



I~II 期



III~IV 期



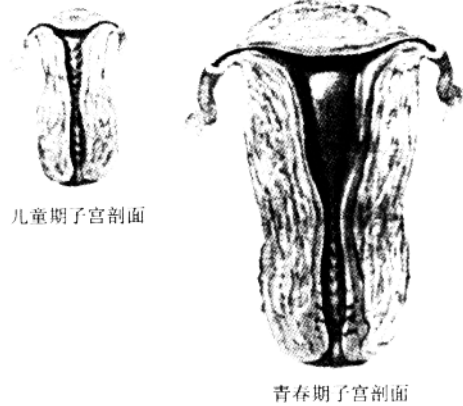
V 期

毛近似成人的倒三角型，但两侧不超过大腿内侧。

V期——14岁~15岁，阴毛向外蔓延，可超过大腿内侧。

通常情况下，乳房的发育是从10岁左右开始，持续到约16岁。而阴毛的发育则是从12岁开始，到14岁就已近似成人型。阴毛发育虽比乳房发育晚，但发育速度快。乳房和阴毛虽位于体表，但却反映了整个身体的发育进程。

与此同时，少女的外生殖器也开始变化，大阴唇变得丰满；小阴唇增大着色；黏膜的颜色由鲜红变为粉红，并开始变得湿润，到初潮前夕，则会出现一些白色澄清的分泌物。子宫逐渐增大，宫体与宫颈比由儿童的1:2演变为2:1。骨盆入口变宽，髋部增大。



身高与体态

女孩进入青春期后，身体开始快速地生长，在身高、体重、及体态上表现尤为明显，也就是俗话说的“女大十八变”。一般，少女在10~13岁时出现生长高峰，年平均身高可增长5~6厘米；11~14岁年平均体重可增长3.8~4.4千克。以后随着初潮的到来，生长将会放慢，就身高而言，每年很少再能超过10厘米，但体重仍保持在3千克/年左右的增长速度，到18~20岁时减慢，直到停止。

随着雌激素水平的增高，少女体内的脂肪比也随之增长。表现为皮下脂肪增厚，尤以腰部、大腿、臀部及乳房等处明显，使女孩显得丰满，出现女性特有的曲线美。

日本学者佐藤将青春期前后女子的发育分为四个阶段：

I期 4岁~10岁，女性外观不显著。

II期 9岁~13岁，女性风韵突现，肩部及腹部开始轻度丰满起来。

III期 13岁~18岁，身高加速增长，亭亭玉立；体态日趋丰满，妩媚绰约。

IV期 18岁以后，肩部、颈部及上臂的脂肪丰满充实，富于张力和弹性，显现出女性特有的曲线。

以上四期并没有严格的界线可分，而是一个逐渐演变的过程。具体到每个人身上则未必完全如上所述，但我们可以从中看出青春女性的总体发育过程和每一阶段的大致特征。

神秘的月经

青春期内体的很多变化是逐渐发生的,或早在初潮之前就已开始,但没有哪种变化比第一次月经更具意义。初潮的来临说明女性的生长发育进入了一个新的时期。

月经是子宫有规律的周期性的出血,并经阴道排出的一种生理现象。它是由子宫内膜脱落所引起的。月经是女性的特殊生理现象,它的周期性出现是生殖内分泌系统功能正常的标志。它到底是怎样形成的呢?

月经、初潮及月经周期

当一次月经结束后,处于修复中的子宫内膜最薄,在雌激素的作用下开始重新生长。随着卵巢内卵泡的发育,雌激素的分泌更加旺盛,子宫内膜的生长也逐渐加快,因为它必须变得厚实且富有营养以便迎接受精卵的到来。当子宫内膜准备就绪,但多数情况下卵子并没有受精,于是由卵泡所形成的黄体也失去了继续存在的意义,开始逐渐萎缩,所分泌的激素也随之减少,厚实的内膜失去了继续生长的动力,变得徒劳无用,就开始分解脱落,由内膜断裂而引起的出血加上破碎的内膜一起由阴道排出,这就是我们看到的“月经”。

月经虽是女性特有的生理现象,但它即不是与生俱来,也不是伴随终身而逝。女性一般在十几岁时出现第一次月经,称为初潮,它是生殖器官发育趋于成熟的标志,意味着女性青春期的到来。

每次出血的第一天,为一个月经期的开始,两次月经第一天的间隔时间称为一个月经周期,一般为28~30天,但也因人而异在时间上有所延长或缩短。这种周而复始的月经在女性一生中大概要持续30~35年。以后则随着卵巢的衰退而逐渐减少,直到有一天永不再现——绝经。



初潮的早与晚

月经的来潮表明生殖内分泌系统的发育已趋于成熟,卵巢能分泌足够数量的雌、孕激素,并和其他内分泌腺及大脑建立了较为密切的联系;子宫的发育也足以对这些激素产生反应,表现为周期性的出血。那么,女孩多大开始来月经呢?

初潮的年龄受很多因素影响,主要与个人的营养及健康水平及社会因素的影响有关。从远古至今,任何时代女性的身高、体重及月经都与营养密切相关,可以说社会越发达,女性月经初潮的时间就来得越早。

国外各年代月经初潮年龄

年 代	初潮年龄	年 代	初潮年龄
1750 ~ 1799	16 岁	1900 ~ 1949	14 岁
1800 ~ 1849	15 岁半	1950 ~ 1999	13 岁
1850 ~ 1899	15 岁	2000...	12 岁

从上表中我们可以看出,月经大概每 50 年要提前 1 年或每 10 年提前 3 个月左右。我国在 1980 年对 29 个省、市、自治区 131 410 名 9 周岁以上的少女调查表明,95% 的女性初潮年龄在 12 岁 ~ 19 岁之间,平均为 15 岁。而根据北京最新的调查显示,北京少女初潮多在 12 岁 ~ 14 岁,其中以 13 岁最多。另外城市少女比农村少女初潮平均提前 1 年左右。

从以上数据可以知道少女初潮的大致年龄。具体到每个人又可因其健康和营养状况有提前或推迟。人体是一个统一的整体,青春期的发育是各器官系统的整体发育过程,它们之间存在一定的规律和相互联系。月经初潮当然也不例外,在其前后身体的其他组织器官也有相应的变化。据调查,半数以上的少女会遵循这样一个规律:首先是乳房发育,然后是阴毛生长,继而出现腋毛,最后才是月经初潮。余下者未必完全依照这个规律,但根据统计初潮早于腋毛出现者仅有 8%,而腋毛先于乳房发育的不足 2.6%。可见月经初潮只是青春期中少女身体发育的一个方面,它总是伴随身体其他的组织器官的发育而出现的。俗话说“风在雨头”,如果把月经初潮比作雨,那么乳房和阴毛就是雨前的风,它们的生长发育常常预示着初潮的到来。

所以家长和少女本人可以通过观察乳房和阴毛的发育来初步判断一下身体的发育进程。如果到了 14 岁还没有阴毛的出现或 16 岁仍胸部平平,则说明月经不会在短时间来潮,也预示着身体的某些方面尤其是生殖内分泌系统的发育滞后,那么就应及早就医,而不要等到 20 岁还没有初潮时才去看医生,那就为时已晚。



姗姗来迟的月经

当一个年满 15 岁的少女发现她最好的女伴以及班里的每个女生都已相继月经来潮,而唯独她还没有来时,她的心情会变得焦急而忐忑不安,母亲也会为此而忧心重重,担心女儿的身体是否出现了问题。

一般来说 15 周岁还没有初潮,可视为青春期延迟或滞后,但未必就是病理现象。根据我国女性的实际情况,如果 18 周岁仍无初潮,才诊断为原发性闭经。那么为什么会出现初潮推迟呢,多数情况是由于心理以及营养健康状况造成的,而并非生殖系统本身有什么问题。

例如,女运动员的初潮年龄比一般人晚一些。据美国的统计资料,在初潮前每一年的



体育训练将使初潮推迟约5个月。其实这并不是运动或训练本身造成的，而是源于人体的瘦/胖比，由于训练和控制体重使得女运动员比普通女性具有更多的肌肉和较少的脂肪，改变了瘦/胖比，从而干扰了雌激素的代谢，致使初潮推迟。值得庆幸的是，经过多年的观察实践，此类初潮迟发并没有什么远期后果，也不会对将来的生殖及内分泌功能造成不良影响，只是应对此有所了解，以便在训练中即要消除不必要的顾虑，又要适当予以注意。

同样道理，非运动员，但体瘦异常或患有营养不良、贫血等疾患的少女也会出现初潮延迟。所以少女不要为了身材苗条而过分地限制饮食。经调查，少女在初潮时的体重要比长高期高峰时的体重平均增加8千克左右，这说明初潮前后少女变胖是很自然的事情，不要为此而难为自己。均衡的营养，一定的脂肪比例，是初潮到来不可缺少的条件。

另外心理因素也很重要，在学习生活中，乃至家庭、社会的某些因素造成的长期心情压抑，精神紧张，以及其他过重的心理负担都会影响月经初潮。这些不良心理因素会刺激大脑皮层以及肾上腺，干扰它们对卵巢功能的调节，使得初潮延迟。

如果是上述这些情况所致的初潮推迟，自然不必担心，只需适当的调整，留意青春期的其他发育信号（乳房、阴毛等），也许在不远的日子，初潮便不期而至。当然最放心的办法便是去做妇科检查，请医生来判断，因为有些初潮推迟乃疾病所致，需及早就医。

处女膜或阴道闭锁

正常情况下，阴道是畅通无阻的，因为处女膜中央有一个形状各异的孔，使经血可以经阴道、处女膜孔而排出。由于先天发育异常，或后天的炎症使阴道或处女膜孔闭合，当月经来潮时，经血便无法流出，聚积在体内，形成了月经尚未来潮的假象。如果未得到及时的治疗，这样的少女往往会出现周期性的下腹坠痛，并且逐渐加重。其实如果家长具有一定的医学常识，并细心观察，可以在孩子很小的时候就发现问题，而不必等到了青春期，出现了问题才到医院就诊。该病的治疗并不困难，只需一个较为简单的妇科手术便可治愈。也不会对将来的生育造成影响。在这里要提醒家长尤其是母亲，对女儿要格外细心，不要因为勿视很容易发现的问题，给女儿带来不应有的痛苦和伤害。

先天性无子宫

该病患者既无子宫又无阴道，但有卵巢，乃胚胎发育过程中的差错所致。这样的女性一生不会来月经，也不能生育。可



以通过手术塑造人工阴道,以达到性生活的目的。

此外,患有先天性性腺发育不全、睾丸女性化综合征的患者则不可能有月经来潮。有些中枢神经系统的肿瘤也可造成初潮延迟或原发性闭经,当然这些都比较少见。

正常月经是什么样的

月经是女性一种正常的生理现象,由于每个人自身的身体条件不同,加之月经容易受各种外界因素的影响,所以每个人的月经表现形式各不相同,即便是同一个人不同的生理阶段或不同的生活环境中,月经的表现也不完全相同。

周期与经期

月经周期是指两次月经第一天之间的时间,大多数女性为28~30天,提前或推迟1周均属正常范围。只要月经周期是有规律的,周期的长短可因人而异,最长可延至45天,最短可至21天,若超过了此范围,应视为异常情况。

经期是月经持续的时间,也就是阴道流血的时间,一般为3~7天。短于3天或长于8天应考虑是否存在病理因素。

经血与经量

月经血应是暗红色的、黏稠而不凝,有时可夹杂着少许破碎的膜状物。月经的第2~3天最多,以后逐渐减少。有时经血的颜色会发生变化——从鲜红到黑褐色,这主要受血量的影响。其实经血本是子宫内膜脱落、血管断裂而流出的正常血液,只不过血量少时,血在子宫内滞留的时间长,红细胞破坏得多,血就变成了咖啡色,加之流经阴道时,阴道的酸化作用使颜色进一步加深,于是变成了黑褐色。反之,月经多,流血急,血在宫内的时间短,红细胞破坏得少,经血颜色自然就新鲜。总之无论经血是什么颜色的,它并不代表血液循环中血液的颜色,而只是反映了经血量的变化。

对于不同的人,经血可能会带有一种非常特别的气味,而且有轻有重。少女们尤其对这种气味感到反感,再加上经血的颜色,常常令少女们感觉“经血很脏”。其实不然,在子宫内形成的经血绝对是干净、无菌且没有异味的。只是当它流经阴道时,被那里的细菌作用而产生了异味。这就像汗腺内的汗液在被细菌分解前完全是无味的一样,经血很洁净,少女们无需为它而感到不安。

一次正常的月经会损失多少血液呢?经量的多少因人而异,同一个人每一次月经量也不完全相同。有人曾对此做过专门的研究,请女大学生细心收集她们用过的卫生巾和棉条,然后经专人分析发现,大多数人每次月经失血在50~175毫升之间。当然这里面还含有其他成分,如子宫内膜碎片、宫颈黏液、阴道上皮及其分泌物等。

对于一般人很难用毫升来估计月经的多少,最实用的方法就是用所消耗的卫生用品的数量来做一个大概地判断。如果使用的数量与周围的同龄人相比较,成倍地或几倍地增多或减少,而且又经常发生,那么就应该请教医生,以免给身体带来伤害。





问 为什么经血不凝?

答 血液一旦离开血管就会凝结成血块,这是其化学特性。然而月经血却不凝,能顺畅地流出子宫并排出体外。这是由于子宫内膜含有很多活性物质,当内膜脱落、血管断裂时,它们被释放出来,这其中的纤溶酶原被激活为纤溶酶,它能使血液中的纤维蛋白分解成可流动的产物,于是血块溶解;另外内膜中的其他活酶能破坏多种凝血因子,阻止血液凝固,所以经血不凝。但当经

血量小时,血流速度快,活性物质来不及起作用,血液就径流入阴道,在那里凝成块,于是就会看到“饼状”的血块流出。

问 正常的阴道分泌物是什么样的?

答 随着月经的一次次来潮,细心的少女可能会发现,有时内裤不再像以前那样洁净而干燥,甚至被些莫名其妙的东西搞得湿漉漉的,并常因此而感到迷惑不解。其实,这就是阴道分泌物,或者叫它“白带”。是由阴道黏膜渗出物、宫颈管及子宫内膜腺体的分泌物等混合而成的。它的量和性状也随着月经周期而发生周期的变化。

在月经期白带完全被经血所掩盖。月经过后的前几天,分泌物很少,内裤上几乎没什么痕迹。再过几天,白带开始逐渐增多,到两次月经中间的日子,宫颈分泌的黏液自阴道流出,此时白带最多。内裤上常留下白色或微黄的糊状或蛋清样的黏液,而且清晰发亮,并极具弹性。以后又逐渐减少,直至下一次月经来潮。这样周而复始。

白带的变化反映出体内激素水平的变化,它的量可因人而异,只要不痛不痒,不变色、没有异味,都可以认为是正常的。少女们不要为它而担心。

青春期月经的生理特点

青春期是从月经初潮至内外生殖器官发育成熟,乃至全身各系统以及心理发育成熟的过度阶段。此时虽有月经来潮,但生殖器官并未发育成熟,功能也不健全;加之身体的其他系统也处在发展变化的阶段,所以此时的月经与成年女性有所不同,规律性差又易受其他因素干扰,常使少女们感到困惑与烦恼,也容易继发一些疾病,影响身体健康。大体上有以下两个特点。

一是月经不调,表现为周期紊乱、闭经、经量时多时少等。有的初潮后第二次月经往往要几个月甚至半年后才来,而且血量一般较多。主要原因是卵巢功能尚未成熟,排卵仍处在一种混乱的状态,从初潮到卵巢能有规律地排出成熟的卵子至少要半年乃至更长的

时间。这期间每年仅发生 5~6 次排卵,且质量不高,所以月经的紊乱如实地反映了卵巢功能的不健全。

再者卵巢是在垂体、丘脑以及大脑皮层地调节下发挥作用的,青春期它们之间尚未建立起稳固地联系。此时的生殖内分泌系统就好比一辆在“磨合期”的新车,发动机与各个零部件之间需要一段磨合期,这期间有几次“打不着火”是很正常的。

二是常有痛经现象。女性来月经时常有些不舒服的感觉,如下腹的坠胀感、轻度的腹痛等,这是常见的现象,不属痛经。只有那些因疼痛而影响生活、学习和工作,甚至需要休息的医学上才称为痛经。青春少女易出现痛经,发作时常常面色苍白、冷汗涔涔,甚至晕厥,有的还伴有恶心、呕吐、头痛等症状。少女可因此而抱病不起,持续 1~2 日后症状便逐渐消失,下一次又重蹈覆辙。所以不少姑娘用“倒霉”来形容月经。

为什么会这样呢?主要是因为青春期少女宫颈长而紧,造成经血流出受阻,于是子宫便强烈收缩,努力排出经血,从而引起疼痛。另一方面青春期内分泌不协调,孕激素过多也会引起宫颈过度地收缩,从而加重了疼痛。

有的痛经是妇科疾病的一种表现,如果排除器质性疾病,大多数痛经是可以治好的。随着年龄地增长,生殖器官日趋成熟,尤其是结婚生育之后,痛经往往会自行烟消云散。如果疼痛确实难以忍受,可以服用止痛片,消炎痛等药物来对症治疗。我国的传统医学常用疏通气血的办法来治疗痛经,效果也很好。同时注意经期卫生,并做些适当的活动和工作,这样即有利于经血的排出,同时又可以转移注意力,使疼痛减轻。



治疗痛经有验方

- 生姜 3 片、赤砂糖或红糖 30 克、加艾叶 9 克,煎汤热服。
- 乌骨鸡 1 千克,黄芪 100 克,黄酒适量,煮食。于经间期服用,分 3 天服完,能改善体质,缓解痛经。
- 经期将 75% 酒精棉球塞于耳孔,一侧或两侧均可,也可缓解疼痛。

经期保健

初潮标志着青春期的开始，这期间少女无论在生理上还是心理上都会发生很大地变化。这一阶段的卫生保健首先是进行生理、心理方面的卫生教育。要让她们对自己身体上已经发生的或即将发生的一系列变化有一个正确地认识。

初潮期家长应做些什么

大多数女孩子的初潮在 13~14 岁，11~12 岁也很常见。所以女孩到了 11 岁学校或家长就应该向她们讲解有关月经方面的知识，尤其对于那些生长发育比较早的女孩，更应及时地让她们知道月经是一个正常的生理现象，它的出现说明她们正在走向成熟。而不应等到女孩子被突如其来的初潮搞得不知所措时，才向她们解释一切。其次随着初潮地来临，性器官也逐渐成熟，开始有了性意识，家长和学校都应适时地开展性教育，在这方面不应采取回避或隐瞒地态度。多了解一些这方面的知识，有利于她们健康地成长。

月经的初次来潮常常令很多女孩子感到紧张、不安和不适（虽然这可能是期待已久的事），因为这意味着她们不再是小姑娘，已从心理及生理上进入女人的角色；经血以及经期的一些伴随症状又让她们感到烦恼与不适，毕竟大自然在改变其身份时，并没有事先征询她们的意见。此时她们迫切需要帮助与关爱，尤其是来自母亲或女性亲友的关爱。

首先应帮助她们做好卫生防护，帮她们选择合适的卫生用品，如三角裤、卫生巾等，并教会她们如何使用。给她们讲解月经期的卫生知识，合理安排生活和学习。初次来月经大多数少女会感到不适如下腹坠痛、周身乏力、腹泻、便秘、头疼、情绪不佳等。这些身体上的不适可能只是一种暂时现象，随着发育也许会逐渐消失。家长在讲清道理的同时要尽量帮她们消除不适，如用对症的药物、调整饮食，在生活起居上多给些照顾，使她们能够顺利而愉快地度过初潮期。

其次要格外注意初潮期的疾病。第一次月经往往流血较多或时间过长，少女由于缺乏防护经验或身体抵抗力差，所以此时容易继发贫血、感染，以及外阴皮炎等，家长要细心观察，及时发现，尽早就医。



少女月经期应注意的问题

月经来潮给少女带来很大地生理和心理上的变化,大脑皮层极易兴奋也容易疲劳;情绪不稳定,抗病能力降低。另外子宫内膜脱落,宫颈口松弛,阴道内经血流过,使阴道的酸度降低,减弱了阴道—宫颈的天然抗菌屏障作用,所以对于初潮阶段缺乏经验的少女来说,掌握必要的经期卫生知识尤为重要。

●要注意全身保健:①精神放松,避免过度紧张。②注意保暖,避免受寒,寒冷会引起痛经或月经不调,所以经期不要淋雨、趟水。③注意劳逸结合,月经期要从事力所能及的劳动及适当的体育活动。④经期常出现轻度的胃肠功能改变,比如腹泻、便秘消化不良等。所以经期要吃易于消化而营养丰富的食物,避免生冷酸辣的刺激,同时注意补充钙和

铁。⑤洗浴要科学,最好用淋浴或用温水擦拭,严禁盆浴。

●注意局部卫生:①选用合适的卫生用品。目前市场上主要有卫生巾和内用卫生棉条两类用品,一般情况下少女不易使用卫生棉条。使用卫生巾时要注意根据自己经量的多少选择大小、厚度适当的,并要适时更换(除夜间外,最长不超过4小时)。少女期的月经易发生变化,最好准备2~3种不同规格的卫生巾,以方便使用。②注意卫生用品的清洁。卫生巾要选质量好、合乎国家卫生要求的;内裤、月经带要及时清洗,有条件的可定期消毒。③注意清洁外阴,最好每天用干净的温水清洗一次外阴,但盆、毛巾等用具一定要专用,切不可与脚盆或他人的用具混用。④最好选用纯棉内裤,内衣,尤其是与外阴相接触的部分不要选用化纤、尼龙等织物(其透气性差,易于细菌生长)。不要穿立裆过短或磨大腿的紧身裤子。

