

月經教育

月經是女性成長的重要標誌，是自然生理現象。
了解月經知識有助於建立健康觀念，並讓大家更尊重和理解女性。

中華醫事科技大學護理系
唐景俠副教授



生理女性獨有的身體構造

認識生理構造



子宮是懷孕的場所，也是月經血排出的地方。

卵巢負責分泌女性荷爾蒙，並製造卵子。

子宮內膜會隨著月經週期變化，每個月準備迎接受精卵。

- A：卵巢
- B：輸卵管
- C：子宮
- D：子宮頸
- E：陰道
- F：子宮內膜

生理女性內生殖系統構造

以下何者為月經發生原因？

A

月經是因為卵子直接排出體外所造成的

B

月經是因為排卵後沒有受精，
原本用作保護胚胎的子宮內膜排出的代謝現象

C

月經是因未成功著床得受精卵排出體外

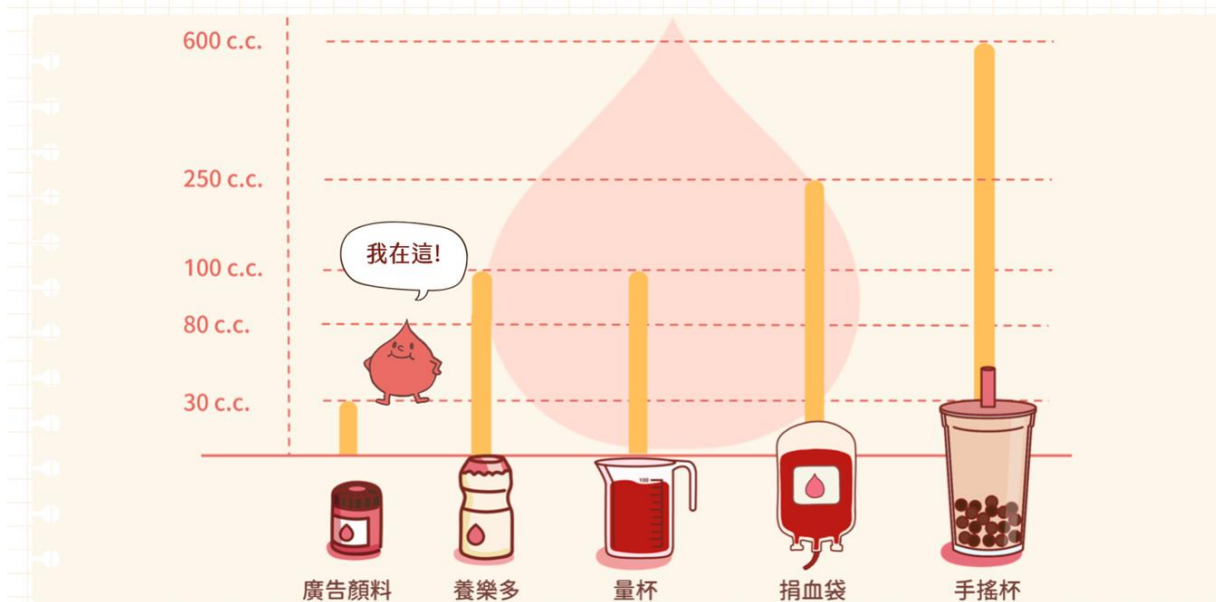
月經大哉問

- 初經年齡：
- 月經週期平均：
- 月經期持續時間：
- 出血量：
- 女性一生約有幾次月經：

約等於2000天需要處理月經

經血的各種狀態！

—— 百變小血滴



月經週期計算方式怎麼看？

從月經第一天到下次月經來的前一天，就是一個完整月經週期天數

1. 紀錄月經來潮日

- 記錄每個月月經時間，是計算月經週期的第一步。
- 月經在9/1來，下次月經在9/30來，月經週期天數就是  天。

2. 計算平均月經週期天數

- 連續記錄3個月以上的月經週期，就能算出平均月經週期日數。

台灣常見月經衛生用品

種類

評比



品項

衛生棉

衛生棉條

布衛生棉

月亮褲

月亮杯

好處

容易購買
入門難度最低

方便攜帶
游泳泡湯不影響

透氣舒適
可重複使用

透氣舒適
可重複使用

可重複使用
環保又省錢

放置處

體外

體內

體外

體外

體內

更換頻率

2~4小時

4~6小時

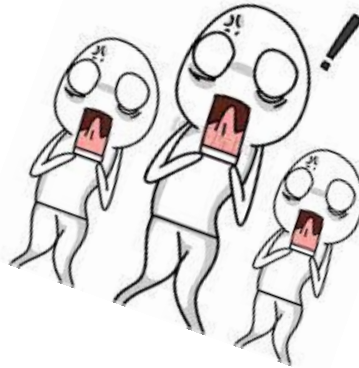
2~4小時

6~8小時

8~12小時

衛生棉怎麼用？ 如何黏在內褲上？

一、**不要**這樣做：把黏膠處貼在自己的~~私密處~~！這樣衛生棉怎麼吸經血？



二、一定要這樣做：請把手**洗乾淨**再黏貼！

1. 拆開包裝紙



2. 將衛生棉從包裝紙上取下，小心黏貼處不要沾黏到其他地方

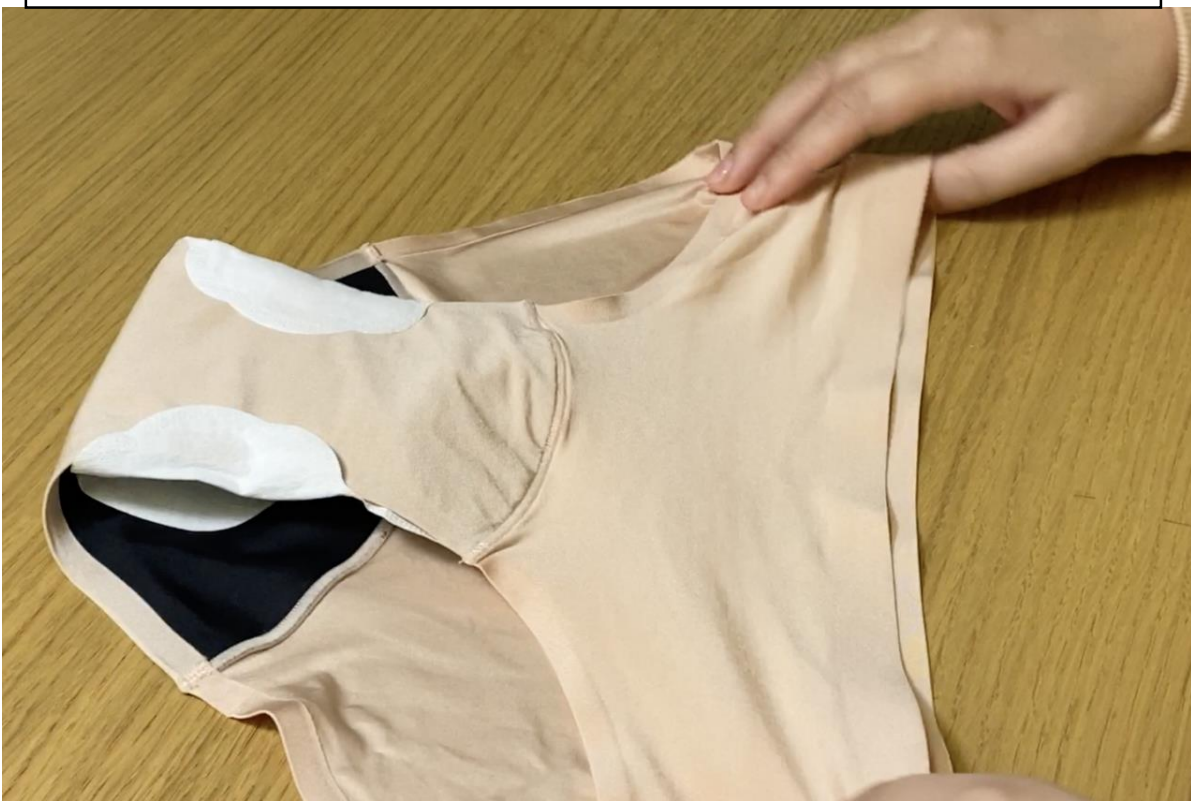
3. 將黏貼處貼在內褲底部（就是那塊平時接觸私密處的布料！）

**注意：黏膠不是黏在私密處的啦！
是黏在內褲上！**



4. 再將蝶翼（那兩片小翅膀）上的防黏紙取下，並將蝶翼的黏貼處往內褲後面黏貼

5. 完成！現在可以放心地穿起內褲了！



其他注意事項

- 一、視情況調整衛生棉黏貼位置
- 二、辨認部分款式衛生棉的前後端：夜用款衛生棉會有一端較大（長得很像一個大湯匙），較大的那端是為了因應躺臥時容易向後流的情況，所以要把較大的那端貼在內褲上**貼著臀部**的布料上，才可以接著向後流淌的經血！
- 三、衛生棉勿長時間使用
- 四、找到適合自己的衛生棉

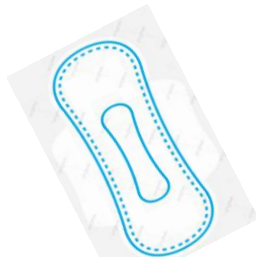
月經情境大考驗

情境一：月經來的第一天晚上，
希望能一夜好眠，
不用擔心翻身而月經流出

情境二：月經第二天，量很多，
白天到學校上課，希望不要發
生經血外漏的狀況



衛生棉（夜用型）



衛生護墊



晚安褲



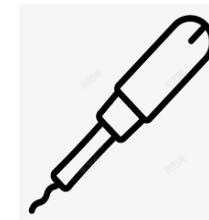
衛生棉（量少型）



月亮杯



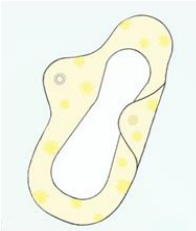
衛生棉（量多型）



衛生棉條



衛生棉（一般型₁）



布衛生棉

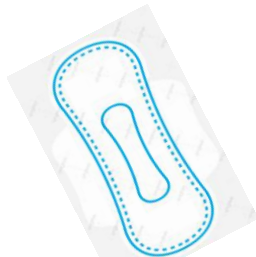
月經情境大考驗

情境三：月經量一般般，班上要參加舞蹈比賽了，太大片的衛生棉感覺卡卡的，活動起來不太方便

情境四：三天兩夜畢業旅行的前一晚，剛好月經來了



衛生棉（夜用型）



衛生護墊



晚安褲



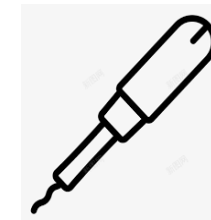
衛生棉（量少型）



月亮杯



衛生棉（量多型）



衛生棉條



衛生棉（一般型）



布衛生棉

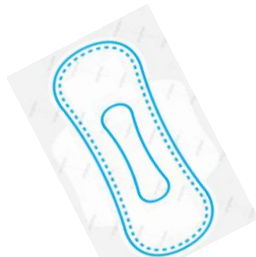
月經情境大考驗

情境五：月經週期第14日，
距離月經要來還很久，
但感覺分泌物較多

情境六：天氣熱的日子，月經
來的時候特別不舒服，希望有
悶熱感較低的生理產品



衛生棉（夜用型）



衛生護墊



晚安褲



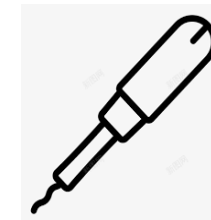
衛生棉（量少型）



月亮杯



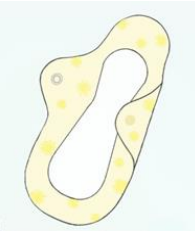
衛生棉（量多型）



衛生棉條



衛生棉（一般型）



布衛生棉



經血量表

妳可以依據下表，將自己一個經期的生理用品總數，依據下表進行換算，就可以大約估算自己的經期出血量！

經血滴落馬桶	血量
	1ml
	3ml
	5ml

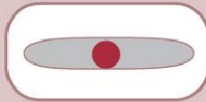
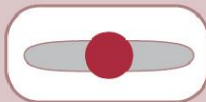
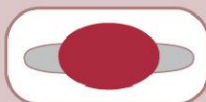
血塊大小(實際尺寸)	血量
 約兩枚1元硬幣疊起	1ml
 約3枚10元硬幣疊起	3ml
 約5枚10元硬幣疊起	5ml

上圖資料來源: Quantification of menstrual blood loss, The Menorrhagia Research Group, 2004



經血量表



衛生棉	時間	血量
	日用	1ml
	夜用	1ml
	日用	2ml
	夜用	3ml
	日用	3ml
	夜用	6ml
	日用	4ml
	夜用	10ml
	日用	5ml
	夜用	15ml

棉條	類型	血量 ml
	普通	0.5
	量多	1.0
	量極多	1.0
	普通	1.0
	量多	1.5
	量極多	2.0
	普通	1.5
	量多	3.0
	量極多	4.0
	普通	4.0
	量多	8.0
	量極多	12.0

上圖資料來源: Quantification of menstrual blood loss, The Menorrhagia Research Group, 2004





3



4



5



橘色=背膠

藍色=頭尾一小段, 沒背膠

6

兩邊 背膠
緊緊相黏



完全不會彈開

7



左手 捏著 新棉棉



8

右手(單手)拿 包裝紙



左手
一直捏著 新棉棉

9



右手

把包裝紙貼上



大腿



10

單手2秒就能把包裝紙捲上

有沒有小膠帶無所謂
反正棉棉不會彈開



側面



經前緊張症候群

- 發生在月經來潮前7～14天，亦即在排卵後開始，至經血來潮前幾天達到巔峰。**月經來潮後便會緩解**

➤ 生理方面:

乳房脹痛、周邊水腫、體重增加、腹脹不適、胃痛、**倦怠**、背痛、特別嗜吃甜或鹹食、**頭痛**等。

➤ 心理方面:

情緒低落、**煩躁**、食慾改變、性慾降低、睡眠障礙等。

連連看

情緒不穩

頭痛

肚子
腰部痛

胸悶

長痘痘

拉肚子

熱敷
喝溫開水
做拜拜的
姿勢

多睡覺休息
擦涼涼薄荷

跑步運動
跟朋友聊天
喝洋甘菊茶

吃清淡
溫熱的食物
少量多餐

少吃辣
少吃油炸
多用清水
洗臉

練習
深呼吸
做擴胸
運動

經痛怎麼辦？

女性月經來潮時所引發的疼痛和不舒適

➤ 原發性和繼發性

原發性經痛

- 初經來潮後6～12個月才發生
- **下腹絞痛**，嚴重者可放射**延伸到腰薦椎、後背部及大腿處**
- 可能伴隨噁心、嘔吐、腹瀉、疲倦、昏眩、頭痛，以及全身不適
- 通常發生**月經開始後持續8～72小時**

繼發性經痛

- 因疾病造成的經痛

骨盆腔發炎

子宮肌瘤

子宮內膜異位症

子宮肌腺症

舒緩經痛方法

- **多休息**

- **採膝胸臥式的姿勢**

1. 雙膝跪地，雙腳打開與骨盆同寬
2. 雙手支撐地面，兩手與肩同寬
3. 雙手往前伸，輕鬆放在頭部兩側
4. 胸口輕貼到地面，臀部自然翹高
5. 姿勢維持5分鐘後休息，重複2-3次



- **熱敷下腹部**：暖暖包、熱水袋來保暖下腹部促進血液循環，緩和經痛

經痛的時間不尋常或是劇烈、異常地疼痛，都應該就醫診治檢查，**不可**強忍或自行吃藥止痛！



問答時間



問題與解答

歡迎大家提問，我們一起
來解答關於月經的疑惑。



健康與自信

了解月經，擁抱健康與自信
，做自己身體的主人。

