

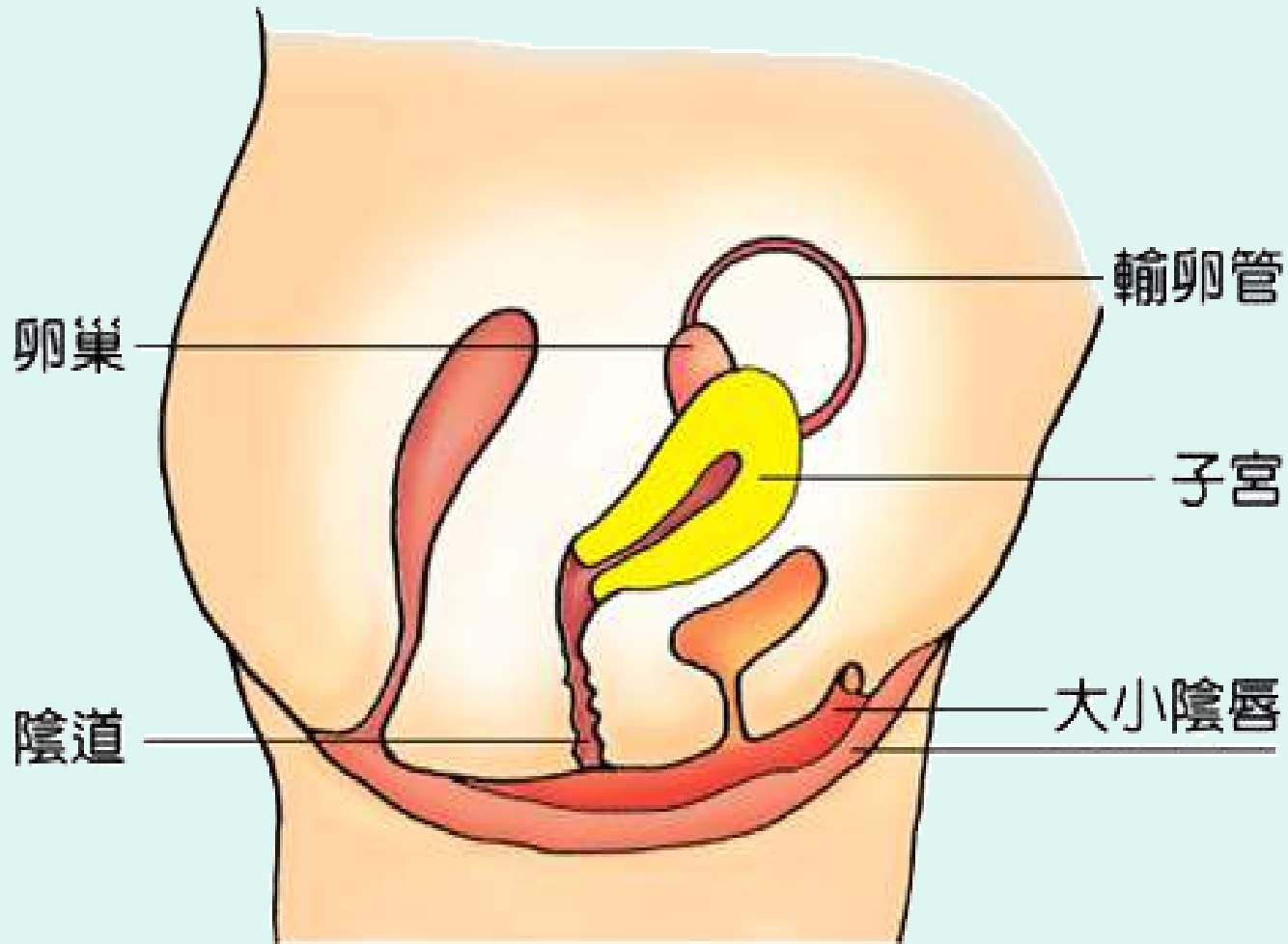
# 两性生理、卫生、 尊重身体感觉意识

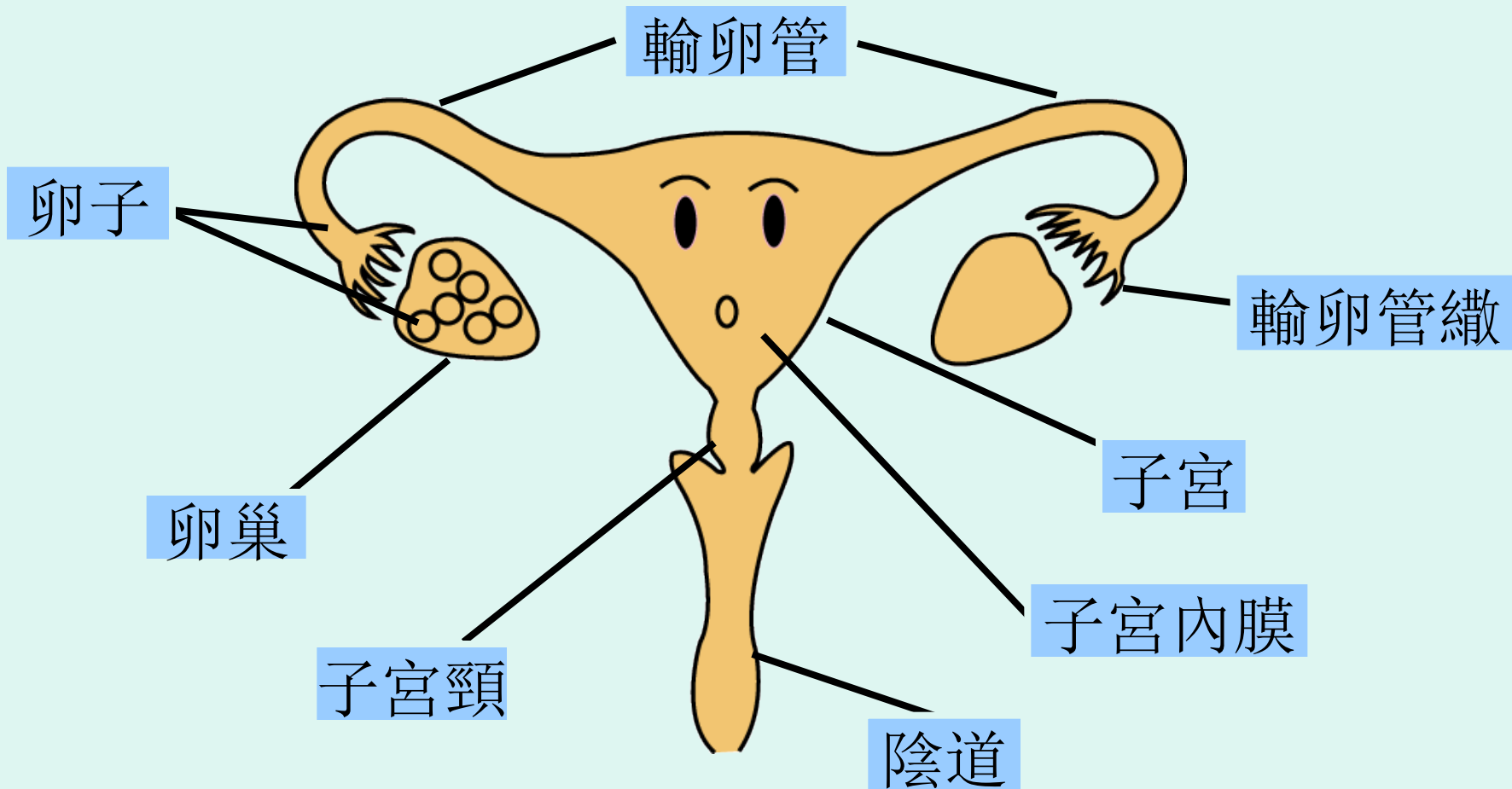
新山宽柔古来分校

叶美琪老师整理



# 女生的性器官



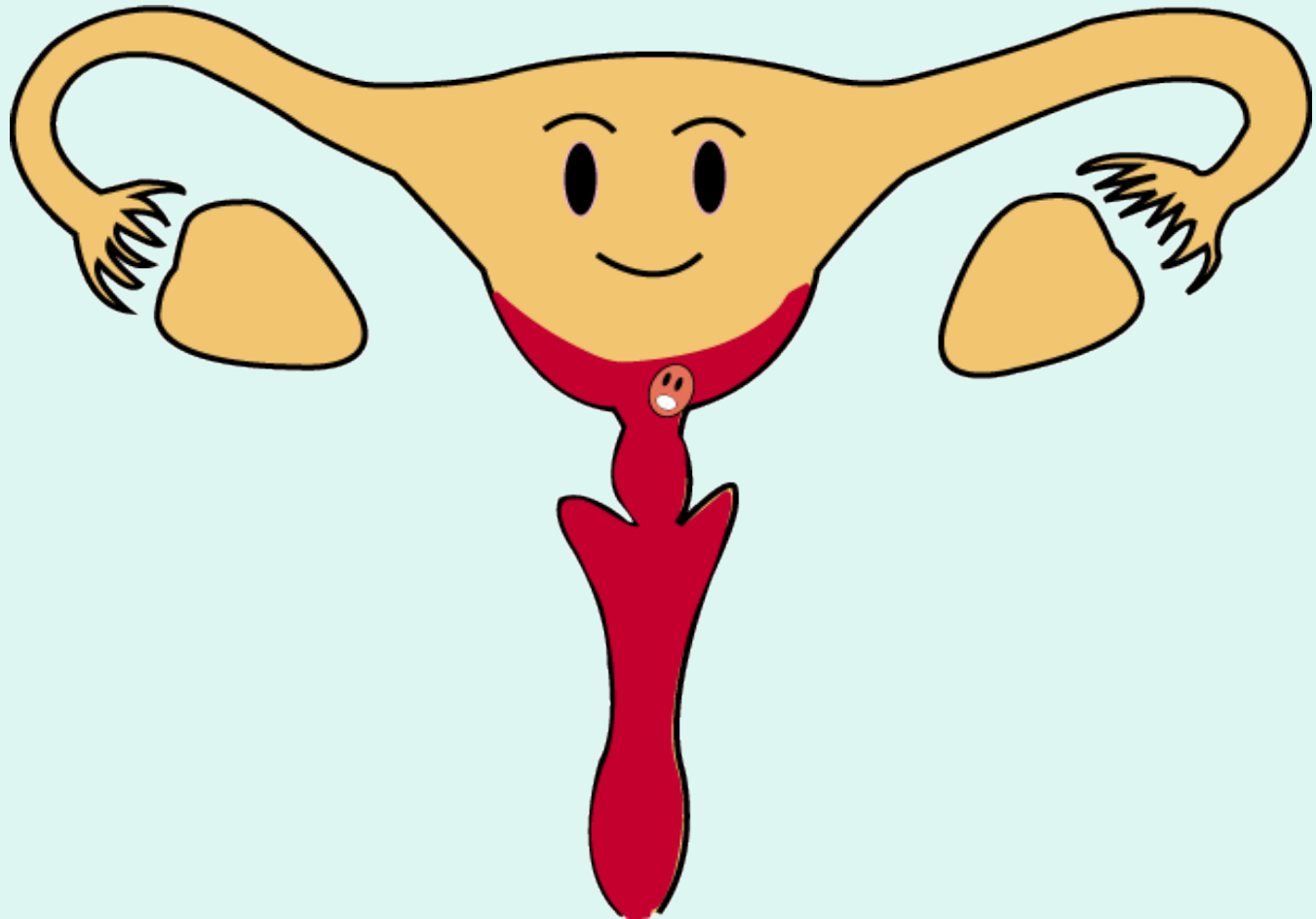


# 女性的生殖器官

- 卵巢：女性主要的生殖器官，左右各一個，有排卵和分泌女性荷爾蒙的功能。
- 輸卵管：接住卵巢排出的卵，幫助卵子向子宮方向游動。
- 子宮：孩子的皇宮，胎兒成長的地方。
- 陰道：孩子出來的通道。

# 月经

月经其实就是一些血液,子宫内膜碎片和卵子形成的.



# 每個人都不一樣

- 有人月經每月都很固定
- 有人初經只來一點點
- 月經週期有時長、有時短
- 有人高中才來月經；有人小學就來了
- 月經來時一點感覺都沒有
- 月經來時肚子會覺得漲漲的
- 月經來時有人會感覺有點憂鬱；  
有人心情會變得特別好



# 经痛時如何处理？

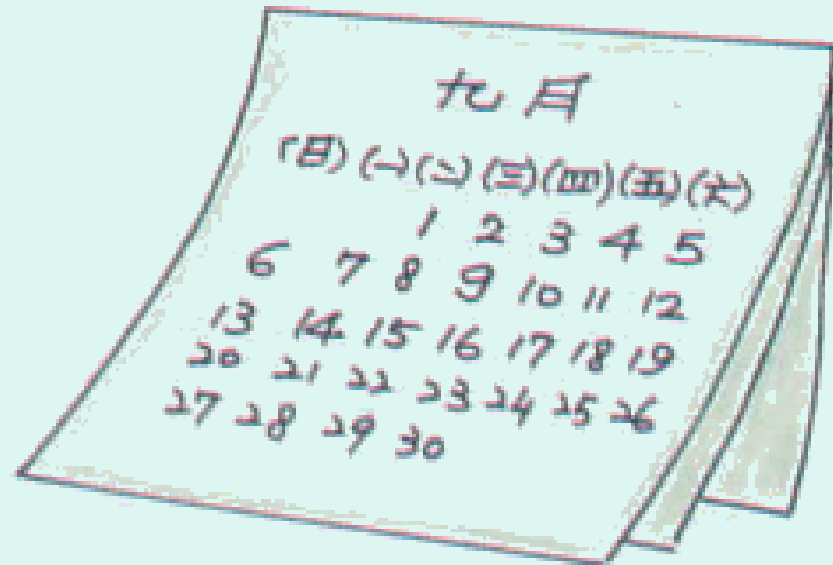
- 大部分的女性都有经痛的现象，尤其是在经痛期的前三天。一般而言，经痛是下腹部隱约的痛，那么多休息是最好的方法，若已確定是经痛，也可以在下腹部热敷。
- 若是剧烈的痛，则务必看医师，因為很可能是生殖器官病变引起或处女膜无孔或孔太小，经血排出困难引起，才不致延误而使病情更惡化。

● 月

● 經

● 期

記錄經期日期





# 健康DIY

- 经期時较易疲倦，避免過多的活动
- 应维持规则的睡眠和饮食习惯
- 避免坐浴或游泳，洗澡時最好是淋浴
- 常更换卫生棉來保持清洁。



# “好朋友”真的可以很好

衣物宜宽松、透氣，下身选用较深色的衣物，因万一脏了也不易被发觉。

月经來过后不妨多补充如猪肝、菠菜、葡萄等铁质含量较高的食物。



# 如果在月经期间进行性生活，就会出现如下不良后果：

- 因双方兴奋，阴茎插入会使女性生殖器充血，导致月经量增多，经期延长。
- 此时性交，男性生殖器可能会把细菌带入阴道内，经血是细菌等微生物的良好培养基，感染子宫内膜，甚至可累及输卵管和盆腔器官，从而给女方带来不必要的麻烦。

- 月经分泌物进入男子尿道，也可能会引起尿道炎的  
产生。
- 经期同房，因精子在子宫内膜破损处和溢出的血  
细胞相遇，甚至进入血液，可诱发抗精子抗体的  
产生，从而导致免疫性不孕、不育症。
- 月经期间同房，由于性冲动时子宫收缩，还可将  
子宫内膜碎片挤入盆腔，引起子宫内膜异位症，  
导致不孕症的发生。

为了双方的身体健康和生育健康，不论在  
什么情况下，经期的性交都是应该禁止的。

# 白帶

- 白帶是从生殖器流出来的分泌物.代表着青春活动的开始.它通常是白色透明的,沾在内裤上干了以后,看上去像是黄色的.
- 这种白帶在开始来月经的前1-2年就会出现.特别是在来第一次月经前,作为子宫开始积极活动的标志,白帶的量特别多.
- 白帶的量因人而异.有的多,有的少,随身体的状况发生变化.有的白帶说明身体开始成熟,月经也很快就要来了。

白帶的量會依年齡、月經週期及身體狀況而不同，一般而言，正常的白帶是无色、无味、无臭的，而且不致於沾湿內褲，但在月經中期接近排卵日的兩三天，會有比平常多二至三倍的白帶出現。



若分泌物是透明、无色及无味，那便是正常，不需特別處理，也不要用清水去沖洗，因那更易導致感染；但分泌物若是深棕色、黃綠或有臭味、陰部會癢或疼痛的感覺，或合併有肚子痛便可能有感染，那便需要去請教醫師了。



女孩子的阴部比较容易感染细菌,所以照顾阴部的清洁卫生是很重要的。

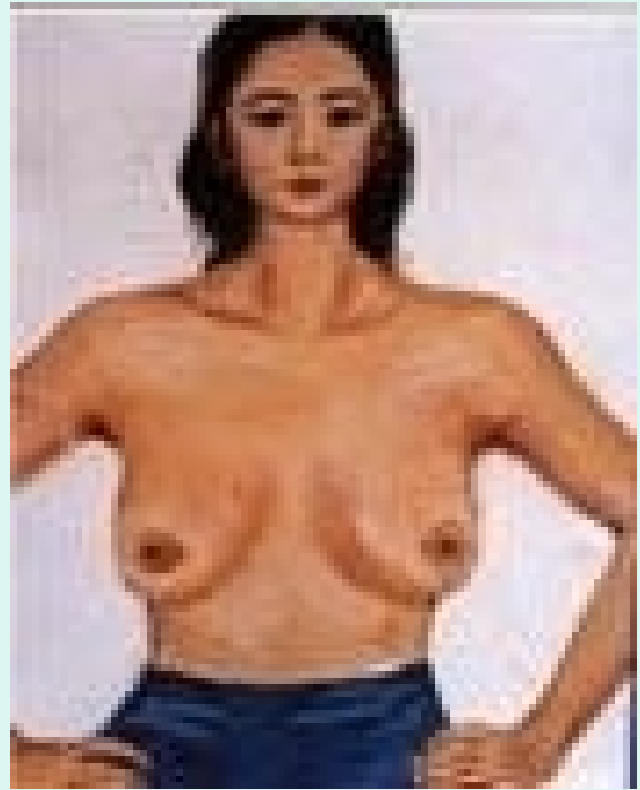
每次小便后,应用清洁的纸巾抹用纸巾拭擦时应该由前向后(向着肛门方向)擦净,以免阴部感染粪便的细菌,若用清水清洗就更好了。



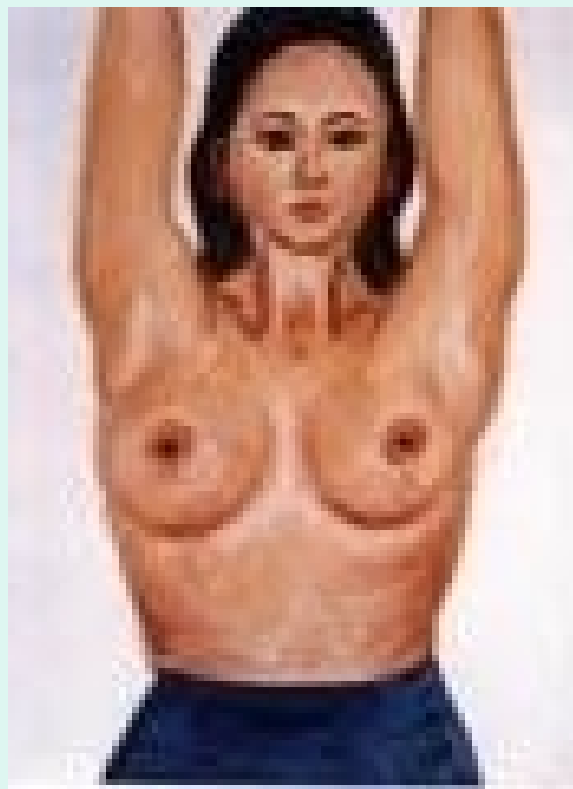


# 自我检查乳房的方法

1. 面对镜子，双手叉腰，观察双乳房外形、轮廓有无异常。



2. 举起双臂，观察双乳房外形、皮肤、乳头、轮廓有无异常。



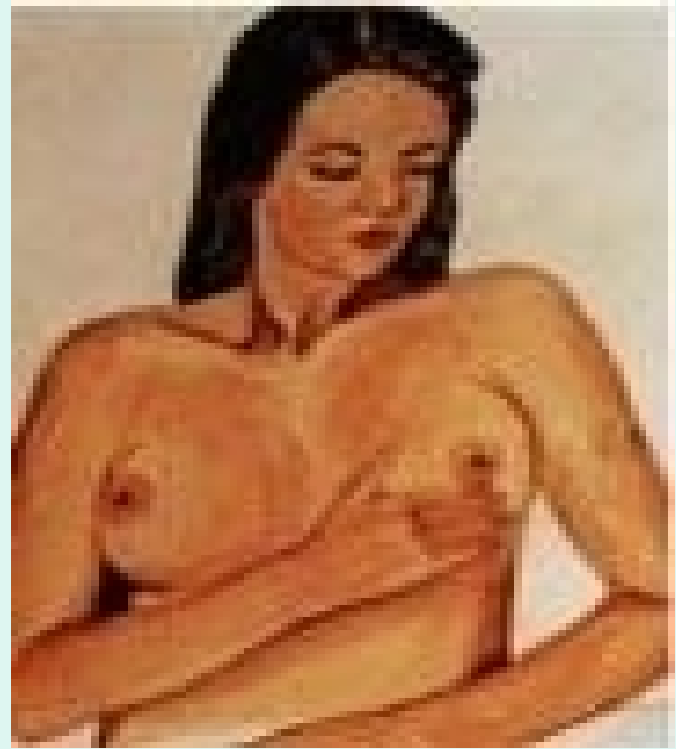
3. 右手触摸左  
乳房上方有无  
肿块。



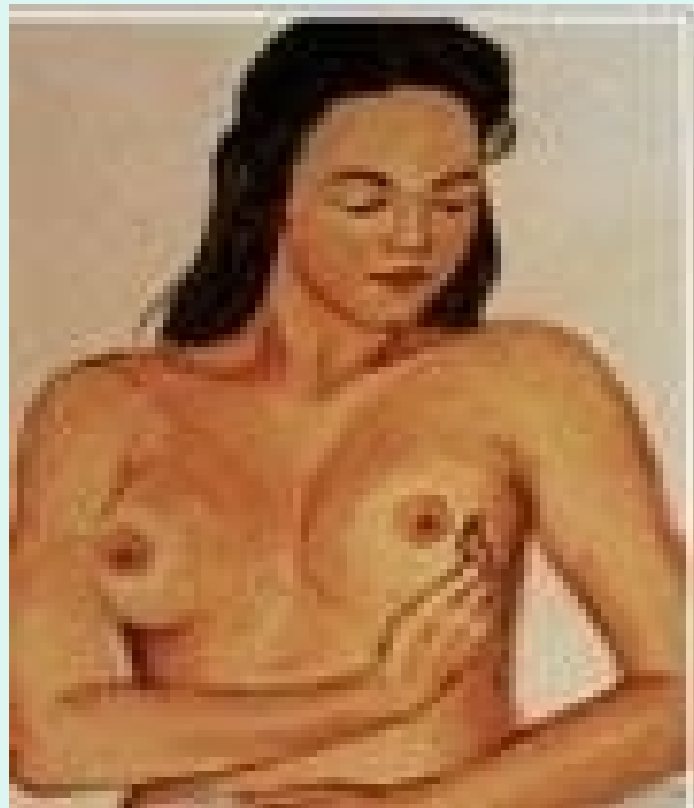
4.右手触摸左乳房  
内侧有无肿块。



5. 右手触摸左  
乳房下方有  
无肿块。



5. 右手触摸左  
乳房外侧有  
无肿块。



7. 仰卧平躺，肩部稍垫高，举起左手臂，右手触摸左侧腋下、乳房尾叶有无肿块。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/828070131077006054>