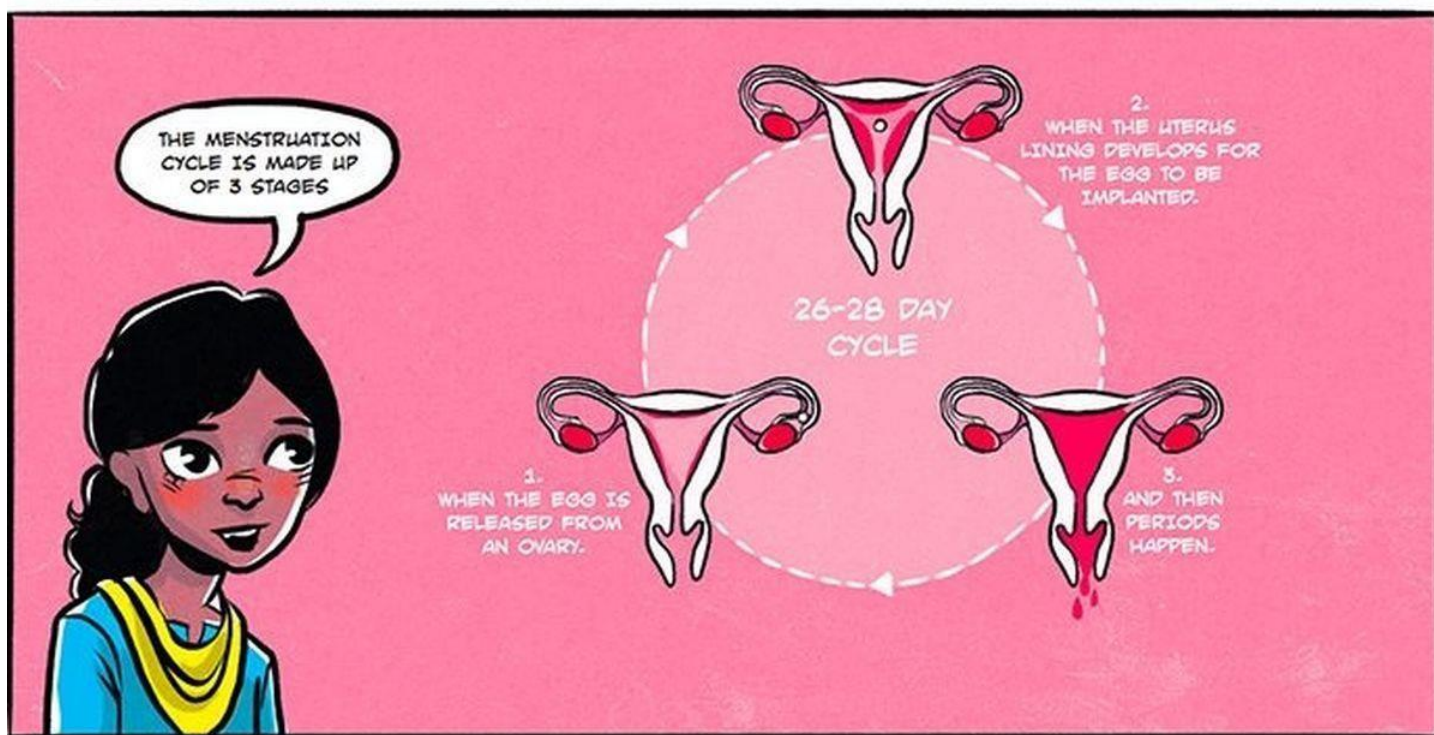


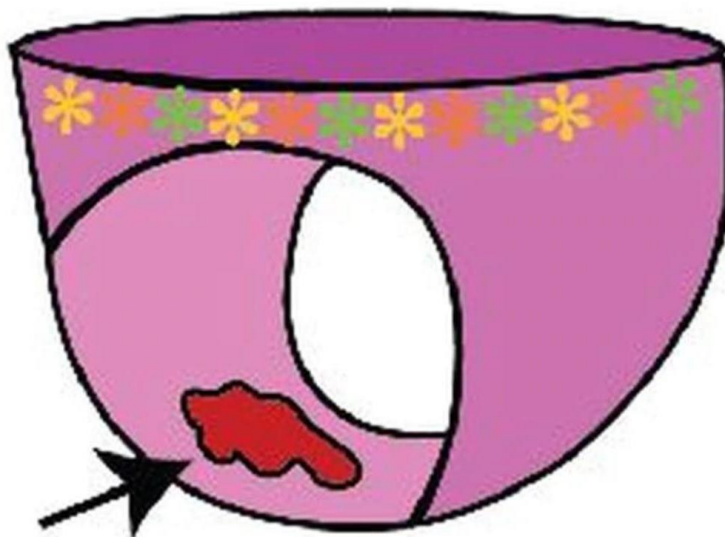
月經





隨着我的成長，我的身體會髮生變化，我的月經會來。





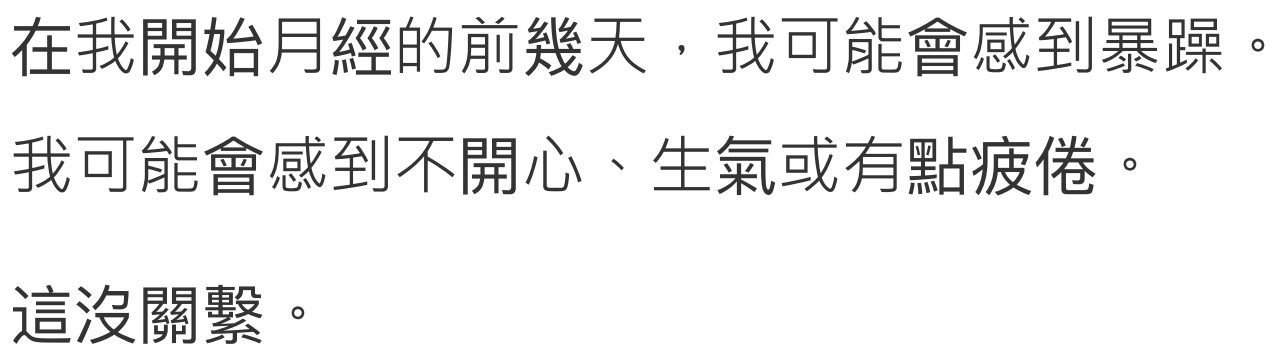
當我來月經時，血液會從我的陰道流出，我的內褲可能會被弄髒。





我需要使用衛生墊、衛生棉條或特殊內褲，以免弄髒衣服。







我的胃、胸部和下背部可能會感到酸痛。
這是正常的。熱水袋可以讓我感覺不那麼疼。





爲了緩解不適，我可以請大人給我服用
Aleve、Aspirin 或Tylenol
等非處方藥，以確保我得到適量的藥物。吃太多的
藥物會使我感覺不好。





我的月經可能會持續4-7 天。

它可能會更短，這也沒關繫。





來月經是成長的一部分，如果我有更多問題，我會
和關心我的大人談談。





我剛剛了解了我的月經。
我做得很好！

