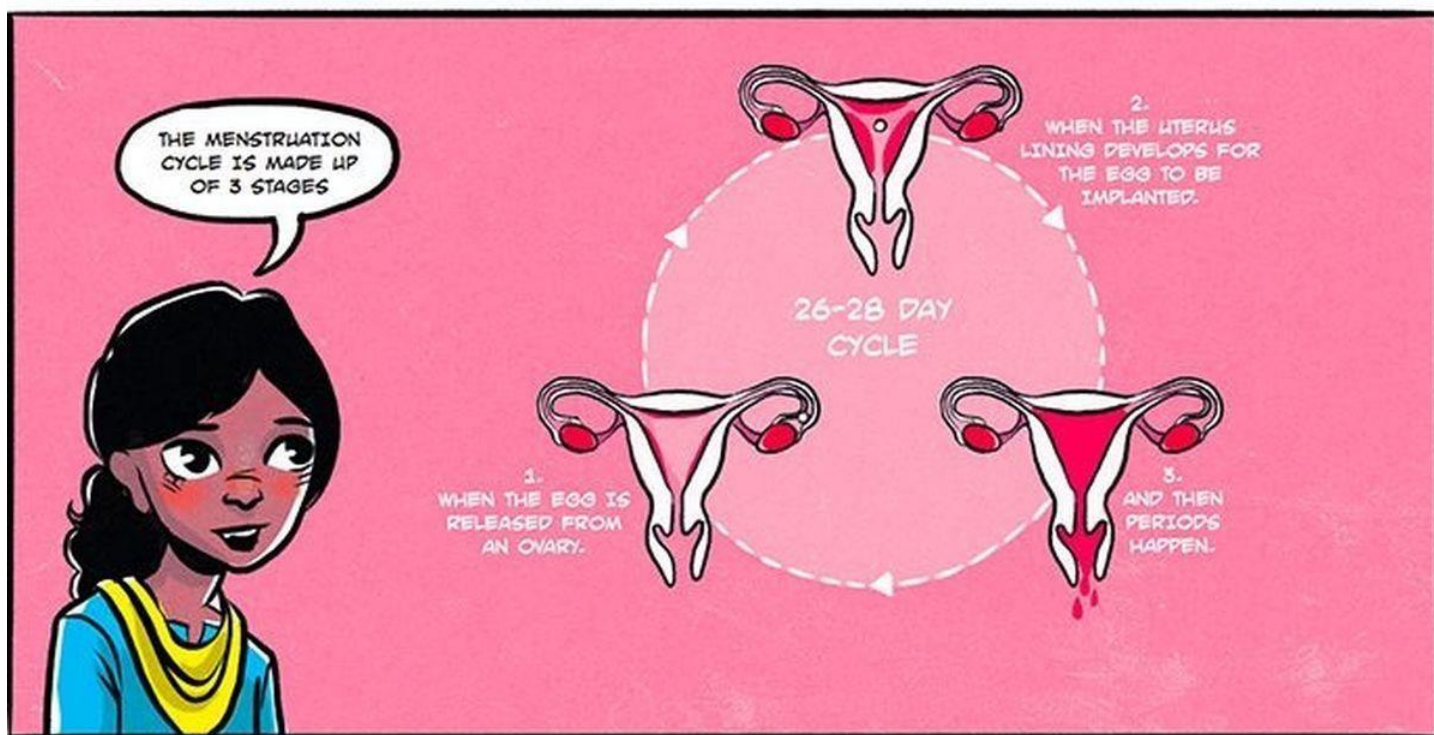


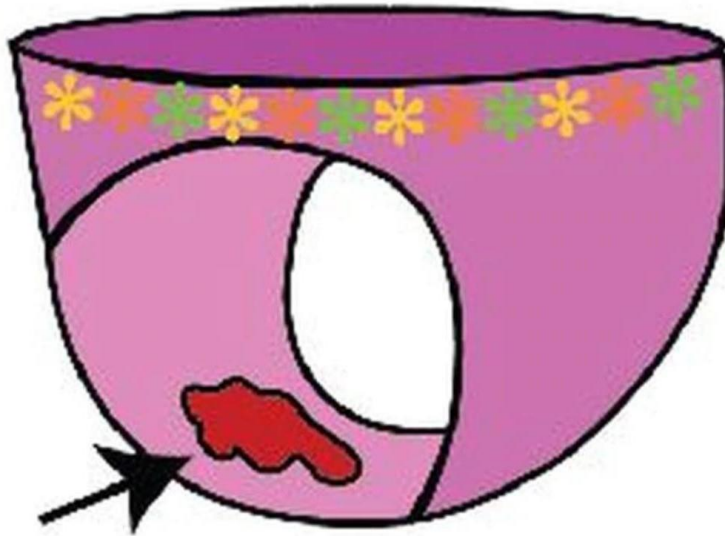
# 月经





随着我的成长，我的身体会发生变化，我的月经会来。





当我来月经时，血液会从我的阴道流出，我的内裤可能会被弄脏。





我需要使用卫生垫、卫生棉条或特殊内裤，以免弄脏衣服。





在我开始月经的前几天，我可能会感到暴躁。  
我可能会感到不开心、生气或有点疲倦。  
这没关系。







我的胃、胸部和下背部可能会感到酸痛。  
这是正常的。热水袋可以让我感觉不那么疼。





为了缓解不适，我可以请大人给我服用

Aleve、Aspirin 或 Tylenol

等非处方药，以确保我得到适量的药物。吃太多的

药物会使我感觉不好。





我的月经可能会持续 4-7 天。  
它可能会更短，这也没关系。







来月经是成长的一部分，如果我有更多问题，我会和关心我的大人谈谈。





我刚刚了解了我的月经。  
我做得很好！

