

# 注意經期衛生

我們常聽到老一輩的人說，月經來潮不可洗頭、運動、吃冰等，這些古老的禁忌在醫學上並沒有根據，只要注意良好的經期衛生，月經期間和平時並沒有很大的不同。

## 選擇舒適的衛生棉

衛生棉的選擇，以質軟、吸水性強及刺激少為原則，粗糙的衛生棉容易把外陰部及兩側大腿磨擦成傷。市面上有多種不同品牌衛生棉，婦女們可依自己喜愛及經血量的多寡來選擇，例如經血量多者可選用吸力特強的衛生棉，怕熱的婦女可選擇超薄棉墊。

衛生棉應常更換，每次大小便後必須更換，如此可避免經血留在棉墊上時間太久而產生惡臭。此外，用來固定衛生棉及防透濕的月經褲或月經帶，選用時也要考慮質料是否能吸汗及透氣。

## 注意個人的衛生

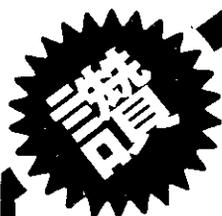
月經來潮時，陰部溫暖潮濕的血跡是培養細菌的溫床，倘若不能保持乾淨，易引起陰道炎及尿道炎，因此經期的個人衛生要特別注意，例如：

①大小便後使用衛生紙，宜由前往後或向兩側方



姊妹花

向擦拭，以免將肛門的污物帶到陰道或尿道口，造成感染。



三要素  
最均勻  
有機質肥料

含有成分：  
氮 4.5-5.5%  
磷 2.5-3.0%  
鉀 1.5-2.0%  
有機物 87%

純  正

棉子粕

頂新製油實業股份有限公司

榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號

(048) 221166(代表)

台北電話(02) 5613909

5813907

## 改良土壤 肥効長久

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、  
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、  
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、  
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、  
花卉、盆栽。

②月經量多或天氣炎熱時，最好每天清潔陰部2~3次，由於行經期陰道酸性減低，對細菌的抵抗力也較弱，所以勿以盆浴沖洗陰道，以防陰道及子宮發炎。

③每天至少洗一次溫水淋浴，避免冷水浴以免感冒。

④按時大小便，避免便秘。

### 避免飲酒過多

月經期間仍然可以按照自己日常的飲食習慣進食，但應避免飲酒，以免造成經血量增多的現象。對於經血量很多而且有貧血現象的婦女，行經期最好多吃含鐵的食物如菠菜、豬肝……等，此外，來潮時常感腹脹者，則要少吃豆類、甘薯、芋頭等容易產生氣體的食物。

### 充分休息 適度運動

月經來潮常導致婦女全身不適及疲憊，因此需要充分的睡眠和休息，但不需要整天躺在床上。同時月經期間仍可做適當的運動和柔軟體操、郊遊等，只要不是過分劇烈的活動即可。

### 性生活注意衛生

「行經期是否可以有性生活？」這是許多夫婦關心的問題，一般來說，經期的性行為對身體並無多大害處，但由於經期陰道的酸度減低，而且有充血現象，較易造成細菌感染及不適，因此經期性行為不可太激烈，同時要特別注意性行為前後的衛生清潔（蘇金理）

## 孩子在2~3歲時 應與父母 分床分室睡！

在國內，許多父母覺得孩子還小，不懂事或易於照顧，而與小孩同睡一床，直到國小或國中。

在此情形下，父母的親密行為常被孩子們無意看到，這種「限級」的動作，往往傷害了幼小的心靈，因而發生誤解。

醫師建議，父母在孩子們兩、三歲時，應與他們分床或分室而睡，最為理想。

至於與異性孩子同室或同床的問題，醫師認為，最好在三、五歲以後，便應讓異性小孩分床、分室而睡，同時灌輸正確的性別觀念，及生活上的輔導。（鄭嬰月）

## 利谷自動管路噴霧系統——適於果園·花園·苗圃各種農作物，園藝全自動噴霧，噴藥，噴灌作業。

中央標準局專利申請案號第76201651號

### 產品特色：

- ①利谷自動管路噴霧系統，係由國人研究改進所開發成功的，價格比日本進口噴頭降低5倍！
- ②利谷自動噴霧系統，係針對台灣地形、氣候作物之特性所設計，涵蓋面積廣、噴霧綿密、均勻，使噴藥的防治效果更好！
- ③迴轉速率穩定，本體作360°旋轉，並可作上下180°調整，任何地形均可使用！
- ④低壓性管路，確保管路壽命，更可適用於各種主機設備！

※歡迎參觀各地區之示範區  
詳細資料歡迎洽索。

特點：  
避免農藥中毒  
節省噴霧（噴藥）工資  
提高工作效率  
不受天候影響

徵求全省各  
地區經銷商



本公司及各區域服務處，敬備有專業設計師，隨時接受您來電話洽詢及進行管路設計、安裝——歡迎來電洽詢。

利谷有限公司 嘉義縣竹崎鄉灣橋村1之204號 (05)2769027