

# 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

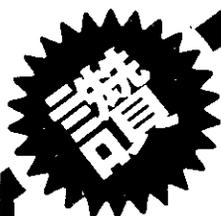
月經來潮時，陰部溫暖潮濕的血跡是培養細菌的溫床，倘若不能保持乾淨，易引起陰道炎及尿道炎，因此經期的個人衛生要特別注意，例如：

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。