

注意月經中期的衛生

· 珊 ·

女孩子

們在十歲以前，生理上和男孩子們沒有什麼很大的差別，但是到十歲以後，就漸有不同了。因為在她們的生理上，將發生一種很大的變化，那就是月經的來潮。而且，它將永遠伴隨着她，一直到年老。



，但以後多能漸漸正常；不然的話，那就需要診治了。

不要怕 難為情

有很多女孩，在發現月經初潮的時候，心理上往往會感到緊張，恐懼和羞怯，即使是在自己母親面前，也不好意思說。因此對於月經期間應注意的事項，都無從得知。其實這是女孩子生理上的正常的現象，也是生命成熟的信號。正確該從此多求得一些關於經期的常識，以照顧自己。

注意衛生清潔

一般來說，月經大約從十四、五歲開始。正常的月經大約是二十八天一次，每次約四至五天，以第二天量最多。不過並不是每個人都如此，這是隨氣候、種族、遺傳、營養，及心理因素等而有變異。也有在月經初期的第一年內，月經週期（自上次月經至這次月經的間隔期間）有不規則的現象

月經來潮時，最重要的是陰部的衛生。外陰部應該用清潔而柔軟的墊子（以用棉花或紗布做的最適宜）加以覆蓋，不要用堅硬或粗糙的紙張，以免發生刺激或擦傷等情形。經期中應時時清潔外生殖

器，最好是用溫水洗滌局部外表，或行全身淋浴。冷水浴及游泳都不適宜，盆浴最好也要避免。因為浸坐在熱水盆裡，會刺激骨盆腔內器官充血，因而發生流血過多的現象。同時盆浴也可能因水的不潔，而引起各種傳染病。

避免過重的工作，也不要做得太多太疲倦。

切忌生冷的食物

經期中的飲食，也應注意調理，切忌取食生冷的食物，不然的話，月經可能會突然停止，或日後發生經痛等後果，這點要特別牢記。富含蛋白質和鐵的食物，有生血補血的功效，故應儘多取食，以補充由月經失去的血液。富含蛋白質的食品有：肝（牛、豬肝皆可）、腎（腰子）、牛乳、魚肉

蛋類和黃豆等。富含鐵的食物除上述肝和肉類外，蠔、綠色蔬菜、菠菜等亦含得很多。

◆洋磁（琺瑯質）或玻璃茶杯裡面的黃色茶漬，蒸蛋或裝鷄鴨血的碗中殘留的蛋跡或血跡，都不容易洗乾淨，如用食鹽來擦洗，就可洗去了。

經期中常有頭痛、疲倦、腰背酸痛、四肢乏力、便秘和腹痛等現象。如症狀嚴重，自應休息一兩天，但輕微時，繼續工作亦無甚妨礙，只是要

◆木板鞋買回來後，把每隻兩邊的釘子拔下來，加釘一片鋁片上去，那就不容易脫掉了。（中）

保護孩子的乳齒

殺振

幼兒患了蛀牙，一般父母總是不加重視，以為乳齒早晚會脫落，換上恆齒。若是作這樣的父母，便將誤了小孩終身的健康。因為恆齒是以嬰兒的乳齒為根基，嬰兒的乳齒和成人的恆齒是一樣的重要。當嬰兒乳齒長出時，恆齒便在他的顎裡生長形成，漸漸地這些牙齒也長出來，代替嬰兒的乳齒。

食物入口，不能加以細嚼就囫圇吞下，於是就引起消化不良，損害健康。

乳齒的根基是由母親在妊娠中形成的，所以母親在懷孕期中就當多吃富有鈣質的食物，以促進胎兒乳齒的根基的堅固。

要是幼孩有健全的乳齒，能咀嚼食物，就可避免腸胃病的發生。而且咀嚼可給牙齒運動的機會，使下顎發達；同時將使恆齒的根基健全。所以沒有患蛀牙的乳齒下面長出的恆齒，一定是健全而正常的。

孩子出生以後，由於生長旺盛，喜歡吃甜的食物，這些食物的糖分，在口腔或牙縫中殘留，被糖分中的細菌，把牙齒表面的釉質腐蝕壞了，終於成為齲齒。患了齲齒後常開牙疼，

。反過來說，患齲齒的乳齒那部份的恆齒，根基不健全，牙齒衰弱，很易受傳染和腐蝕；所以父母親們一定要好好地保護孩子的乳齒。

