what to do when i get my peiord?

月经来了怎么办的zine

读这本手册之前

月经的“紧急”，有三种。

照顾好自己，一切都会慢慢好起来！



不是什么都要忍，
也不是什么都要惊慌。

身体紧急



- 痛到弯腰、冷汗、眼前发黑
- 经血明显异常（量极多或颜色异常）
- 头晕、恶心、想呕吐

情绪紧急



- 想大哭，或者莫名发火
- 觉得“世界都不要自己了”
- 什么都不想做，只想一个人待着

场景紧急



- 裤子上突然有血，在学校 / 路上
- 没带卫生巾，身边没有大人
- 被嘲笑、不被信任、开不了口

身体场景

在学校突然来了，怎么办？

感觉内裤湿湿的？
别慌，先深呼吸。

↓

跟老师说"我需要去一下洗手间"。
不需要解释原因。

↓

有卫生巾？ 按步骤换上。
没带？ 用卫生纸叠几层临时垫。
然后找女老师 / 校医 / 同学借。

↓

裤子上有血？别自责。
把外套系在腰上遮一下，
到家再换就好。



身体场景

② 在外出时

比起血迹，开口更难。

1. 找最近的洗手间。
2. 用纸巾临时处理。
3. 告诉最信任的同伴，请她帮忙。
4. 药店、便利店都可以买到卫生巾。

③ 痛到影响走路 / 上课

这不是装，你有权说出来。

肚子痛到弯腰、冷汗、眼前发黑——
这不是"矫情"，**是身体在发出信号**。

→ 立刻告诉老师 / 宿管："我真的很痛。"

→ 请求：去校医室躺一会 / 热水袋 / 热水。

→ 严重时，直接要求**去医院**。



关系场景

被嘲笑 / 大人不信

④ 被嘲笑 / 被开玩笑时

你不需要笑着接受。

对方开玩笑时，你可以说：

"月经不是笑话，我不觉得好笑。"

不想解释时：

"这件事你不需要评论。"

然后走开——你不欠任何人解释。

⑤ 大人不信我真的很不舒服

说清楚，不是撒娇。

大人

"就这点小事，忍一下不就过去了？"

你

"我不是小题大做。**我痛到走不动，需要你帮我。**"

说具体感受（"走不动""冷汗"），
比说"很痛"更容易被听见。

红灯 · 就医

什么时候要马上找大人？



“别人也会痛”不等于你必须忍。
以下情况，请先照顾好自己。

立刻求助

- 痛到站不起来、冒冷汗、快晕倒
- 1小时内浸透一整片卫生巾，并连续发生
- 经血里有很大的血块，或颜色、气味明显异常
- 发烧、呕吐、强烈恶心，和平时月经很不一样



尽快咨询医生

- 每次都痛到没法上课、运动或睡觉
- 月经总是很久不来，或刚来就隔很长时间
- 每次来之前都特别崩溃，影响日常生活



去校医室 / 医院前，三步准备

1 先告诉一个大人



“我现在不是普通不舒服，我需要去校医室 / 医院。”

2 把关键信息说出来

- 什么时候开始痛的？
- 有没有头晕、呕吐、发烧？
- 用了几片卫生巾？出血和平时比怎么样？

3 带上这些

- 卫生巾
- 备用内裤
- 纸巾 / 湿巾
- 一瓶水
- 手机 / 联系方式
- 周期记录



你的感受很重要，照顾好自己，永远是第一位的！

我的工具

追踪你的周期

把每次来的第一天圈起来——几次之后，
你就大概知道下次什么时候来。



大多数人的周期在 21–35 天之间，**不规律很正常**，
尤其是刚开始的头几年。记录不是为了完美预测，
而是更了解自己的身体。

