

<<女生的身体，女生的秘密>>

图书基本信息

书名：<<女生的身体，女生的秘密>>

13位ISBN编号：9787505719880

10位ISBN编号：7505719882

出版时间：2004-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：简·菲曼

页数：141

字数：15000

译者：顾怡容

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女生的身体，女生的秘密>>

内容概要

本书提供了关于青春期与月经的准确、易懂的信息。

它不仅有助于小女生为将要来临的初潮做好准备，而且它还能帮助那些已经来了月经的女性更好地理解并应对经期。

本书分为三个部分，第一部分是讲女性身体的基本知识，全面地解释了女性在经期间生理与生物变化过程，第二部分是讲在经期的28天中，每天的身体变化详情，并提供了在相应阶段的应对建议，第三部分是针对女性常常遇到的经期问题给予解答。

《女性的身体，女生的秘密》是父母，老师给予他们的女儿，女学生在理解经期，减少焦虑，掌控自己生理周期帮助时的最好帮手。

<<女生的身体，女生的秘密>>

书籍目录

怎样使用这本书第一部分：你的身体，你了解吗？

哎呀，我的第一次月经来了 初潮来临前的信号 天哪，我流血了！

为什么女孩子会有月经 我的月经是怎么来的？

两大激素 小女生长大了 外部体征的变化 小女生长大了 发生在身体内部的故事 小女生长大了 发生在身体内部更我的故事 月经对你身体有益 你的初潮第二部分 经期28天，天天不一样 月经周期的每一天 第1到第2天 第3到第4天 第5到第7天 第8到第9天 第10到第12天 第13到第14天 第15到第16天 第17到第20天 第21到第22天 第23到第24天 第25到第26天 第27到第28天 坚持记经期日记，让自己更了解自己第三部分：帮帮我！

我有很多问题要问 帮帮我！

我有很多问题要问 我一生将有多少次月经周期？

我的月经周期不规律 我的月经没有来该怎么办？

我的月经量太多 我该用卫生巾还是卫生棉条？

怎样使用卫生巾？

怎样使用卫生棉条？

我怎样才能减轻痛经？

我应该吃什么？

我是素食主义者该怎么办？

推荐的食物表 什么是阴道检查？

术语解释

<<女生的身体，女生的秘密>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>