

<<说给女儿的悄悄话>>

图书基本信息

书名：<<说给女儿的悄悄话>>

13位ISBN编号：9787807531777

10位ISBN编号：7807531770

出版时间：2008-1

出版时间：哈尔滨

作者：郭艳丽

页数：272

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>

## <<说给女儿的悄悄话>>

### 内容概要

60句悄悄话，告诉女儿应这样长大。

每个女孩都是天命，让她在关爱中成长，培养她的自信心，理解与沟通是教育她的关键。

《说给女儿的悄悄话》独辟蹊径地把培养女孩子成才作为主题。

告诉女儿，在未来的社会里，女孩子要想活出自己的价值，活得精彩，取得成功，就不应该成为一个弱不禁风、羞涩万千的小家碧玉，要能大胆地表现自己；告诉女儿，做人要诚实守信，自信自强，要懂得宽容，懂得博爱，懂得与人为善。

## <<说给女儿的悄悄话>>

### 书籍目录

都是月亮惹的祸1、青春期来了2、初识“好朋友”3、“好朋友”的时间表4、爱找麻烦的“好朋友”5、清爽的假期6、胸部的小秘密7、生命的延续你是最美的天使初绽的玫瑰将学习进行到底做生活的主人体味成长的酸和甜永恒不变的那抹温柔纯净美丽的心

## &lt;&lt;说给女儿的悄悄话&gt;&gt;

## 章节摘录

经期有差异是因人而异的，这是正常现象。

有的人经期不稳定，比如经期有时是20天，有时却是40天，这就是“乱经”，看看下面的一对好朋友的困惑吧！

小玲与小岩是好朋友，经常在一起踢毽子、逛小店、聊天。

但是，两个人的经期相差很大。

谈到这件事，小玲就喜滋滋的，因为她的经期时间比较正常，大多是二十七八天。

小岩可就不同了，常常两三个月才来一次。

小玲就笑她是“四季红”。

可是，最近小玲的日子不好过了。

经期有时是20天，有时却是40天，搞得她无所适从，上课有时还会走神。

小玲想：“是不是我被小岩给‘传染’了呢？”

怎么搞的？

月经变成‘乱经’了。

”她告诉小岩，小岩却乘机挖苦她：“这个‘乱经’确实传染，你不要靠近莎莎她们哦！”

否则，我们班就会全乱了！”

”“你瞎说吧？”

”……进入青春期不长时间的少女由于体内性激素的协调还不那么稳定，在刚来月经的几个内，会出现月经期间间隔不定的现象。

这种间隔有时时间短，而有时会超过半年。

有一部分少女经过一两年，就会逐步稳定，形成周期，但也有一些少女会持续好几年的时间，20岁左右才逐渐正常起来。

为什么会这样呢？

刚刚来月经的女孩，她的身体需要一段时间来适应行经和排卵。

一般情况下，女孩初来月经时，还未开始正常排卵。

两三年以后，排卵才会有比较正常的模式。

最初的几次月经，尤其显得毫无规律可循，这时的月经周期通常是在21~41天之间，而正常的周期在25~35天之间，来潮的天数为3—7天，因此计算起来也比较方便。

这里给你介绍两种常用的测算月经的方法：第一，日历法。

周期正常的女孩可以用这种方法。

假如30天是一个周期，前一次如果是5月5日，后一次就是6月4日左右(注意：5月有31天)。

如果周期是35天，就应该是6月9日左右。

这里的日期都是月经首日。

第二，体温法。

这种方法就是通过测量体温来预测经期。

因为，女性在排卵后体温会有升高的现象。

而在体温最低的时候，就是排卵要来临的时期，以此可以测出排卵的具体时间。

一般情况下，如果没有受孕，女性在排卵之后14天时，月经就会来临。

因此，这种方法是比较准确的。

不过，需要提醒你的是：测量时需要使用妇女专用的体温计，上面的刻度比较精确，可以看出体温的细微变化；测量的时间是在每天早晨起床之后；每天固定在腋下或者舌下测量，因为，腋下与舌下本身有5度左右的温差。

如果是在舌下，千万不要先喝热水或冷水哦！

但是如果经期不定，上面的方法就不行了，“乱经”包括两种情况，一是间隔的天数不对，有时20天，有时40多天，就像上面故事中的小玲；二是来潮时间不定，有时拖拖拉拉十多天还没走。

那么到底是什么因素造成的乱经呢？

## <<说给女儿的悄悄话>>

常见的就是性激素的失调，但也有一些是非常特殊的原因。

比如因为血液中缺少血小板，造成凝血困难，导致出血很多，也就会使来潮时间过长。

另外，还有少数人会在两次月经之间有少量的流血。

如果你是这种情况，那就要留心记下你内裤上出现血渍的时间和月经开始的时间，如果是在月经开始后的两周出现少量的流血，就很可能是和排卵有关，这就不必担心，如果不是这种情况，血渍会不规则地出现，那就要及时去看医生，切不可延误治疗时间。

女性的经期问题与日后的生活、生育都是息息相关的。

所以，无论你的月经正常还是乱经，你最好都要记录自己的经期时间。

一两年以后，对自己的情况就会很清楚了，这样可以及时地作准备，减轻心理负担。

## <<说给女儿的悄悄话>>

### 编辑推荐

《说给女儿的悄悄话》由哈尔滨出版社出版。

<<说给女儿的悄悄话>>

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>