



談初經的事 理解女孩身體變化

文 / 黃世綱 (兒童內分泌科醫師) 圖 / 達志影像

一項由中國醫藥大學與亞洲大學合作的研究，蒐集七萬多筆臺灣女性的資料，揭開了初經提早的三個重大發現。

●發現一：初經平均提早了二點六五年

科學家分析了一九四三年至一九八九年出生的臺灣女孩數據，發現臺灣女孩的初經年齡，從半世紀

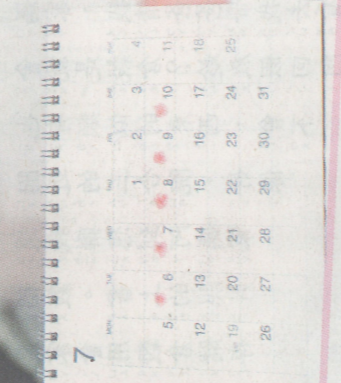
前的十四點八五歲降到十二點二歲，平均每十年下降零點五六歲。換句話說，同樣生活在臺灣，這五十年來，從祖母、母親到女兒，每一代的初經年齡不盡相同。

●發現二：不同年代，月經提早的速度不一樣

初經提早和「生活變得更好」有關。研究發現初經提早的變化並非一夕之間，而是分為三個階段。

一九四三年至一九五三年，短短十一年間，初經年齡就銳減了一點二歲，這是下降最快的時期。這個趨勢其實反映出日治時期（一九四五年至一九四五年）臺灣的公共衛生與生活水準顯著提升。孩子的營養狀況變好，發育自然加快了！

然而，一九五三年至一九六五年，初經年齡下降趨勢變得十分緩慢。這段期間，恰好對應臺灣最艱困的戰後時期，隨著大量移民遷入與戰後嬰兒潮，糧食短缺，經濟困難成為普遍現象。許多嬰幼兒在營養不足的環境中成長，



營養不足的環境中成長，

●發現三：下降趨勢持續，尚未達穩定期

從國際角度來看，女孩初經年紀提早，與國家開發狀況有關，許多已開發國家，例如美國、義大利、日本，女孩初經年齡在很早之前就已下降，目前趨於穩定，而臺灣則尚未進入穩定期。

另一項針對二〇一〇年至二〇一八年臺灣兒童研究顯示，平均初經年齡進一步下降到十一點三五歲。其實，臺灣

的發育踩下了煞車。

一九六五年至一九八九年，臺灣經濟起飛，初經下降趨勢再次加速。學童午餐計畫，九年國民義務教育等，大幅改善兒童的營養與健康。另一方面，石化工業蓬勃發展，創造經濟奇蹟，卻也釋放出如「內分泌干擾物」(俗稱環境荷爾蒙)等污染物，這些因素可能進一步催化初經年齡提前。

●發現三：下降趨勢持續，尚未達穩定期

從國際角度來看，女孩初經年紀提早，與國家開發狀況有關，許多已開發國家，例如美國、義大利、日本，女孩初經年齡在很早之前就已下降，目前趨於穩定，而臺灣則尚未進入穩定期。

另一項針對二〇一〇年至二〇一八年臺灣兒童研究顯示，平均初經年齡進一步下降到十一點三五歲。其實，臺灣

的下降模式與南韓最近，同屬於「快速下降型」的國家群。主因是過去數十年間，兩地都經歷了劇烈的社會與經濟轉型。

三訊息爸媽不輕忽

這些研究發現女孩初經年齡持續下降，是環境與歷史共同形塑的結果，因此，我們這代父母，不必把所有責任往身上攬，孩子的發育，不會因為某一次吃了什麼或用了什麼，就突然改變，但若出現以下情況，請儘快就醫評估。

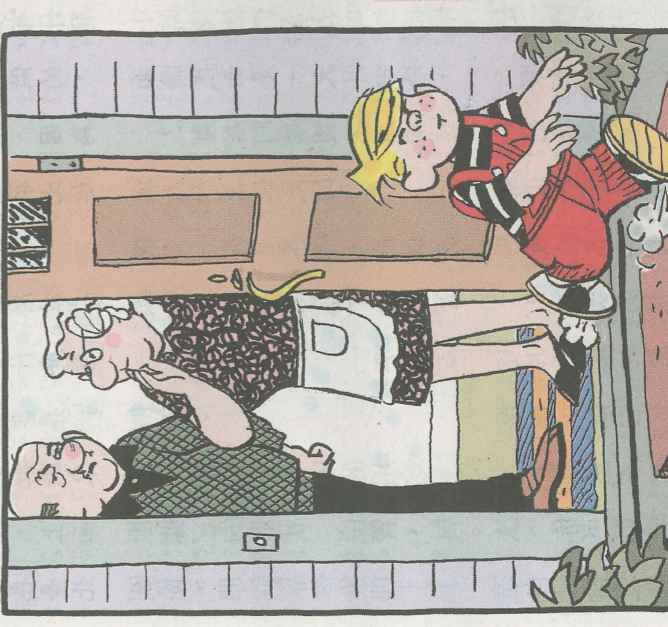
- 女孩在十歲前就來初經
- 八歲以前乳房下方出現小硬塊
- 八歲至九歲間

的下降模式與南韓最近，同屬於「快速下降型」的國家群。主因是過去數十年間，兩地都經歷了劇烈的社會與經濟轉型。

三訊息爸媽不輕忽

這些研究發現女孩初經年齡持續下降，是環境與歷史共同形塑的結果，因此，我們這代父母，不必把所有責任往身上攬，孩子的發育，不會因為某一次吃了什麼或用了什麼，就突然改變，但若出現以下情況，請儘快就醫評估。

- 女孩在十歲前就來初經
- 八歲以前乳房下方出現小硬塊
- 八歲至九歲間



淘氣的阿丹 譯 / 蔡容

「你總說他是個『好孩子』，到底好在哪裡，我怎麼從來沒看過？」

徵文 爸媽來PK

孩子動不動就生氣

孩子一生氣，家裡的氣氛就緊繃起來。爸媽怎麼看待孩子「動不動就生氣」？是等孩子自己降溫，還是跟著發脾氣？請爸媽分享親子互動後的學習與改變。文長三百字，11月24日截稿。主旨請寫「孩子動不動就生氣」。

身高快速抽高，第二性徵明顯出現(例如胸部輪廓)

希望爸爸媽媽能夠理解女孩身體的變化，帶著坦然的心情，陪孩子一同走過這個發育年齡逐漸提早的時代浪潮。

健康生活+

吾家有女初長成，多數時候，我們其實可以把心思放在可以做的事情上：陪孩子一起維持規律的生活作息，充足的運動，避免肥胖。