

月經期間如何寶貝自己？

月經前或月經期間身體不舒服怎麼辦？

經前徵候群

月經來臨前的不適，可能持續數天甚至1~2週之久，這是因為體內性荷爾蒙的變化所造成，但有人也可能都不會經驗到這些不適。

生理症狀包括頭痛、乳房脹痛或腫脹、便秘、背痛、腹部絞痛、體重增加、腹瀉等。

心理、情緒方面出現沮喪、易怒、驚恐、緊張、情緒起伏不定、焦慮不安等。

寶貝自己的方法：

- 進行適度運動，維持充足睡眠。
- 吃清淡些，避免鹽份過多食物。
- 補充維生素，如B6，可以舒緩情緒、改善乳房脹痛與疲勞。
- 找到適當的方式抒壓，可以緩解症狀。

經痛

若經痛無法改善，請找醫師做檢查是否有生殖道畸型或有子宮內膜異位的情形，如果沒有異樣，醫師會視情況開藥給你改善。

寶貝自己的方法：

- 月經期間請保持平常心和適度休息。對月經有抗拒心或心情不好，也會加強經痛的感覺。
- 熱敷下腹部及喝熱飲促進血液循環、泡腳刺激足穴位與保暖，均可舒緩疼痛。
- 從事緩和運動，如做體操、腹式深呼吸、散步、快走，或做膝胸臥式。



膝胸臥式圖

以上資訊取材自衛生福利部國民健康署青少年親善門診經期衛教（2017年4月）

與青少年親善醫護人員或專業人員討論令人困擾的議題

- 「Teens'幸福9號—青少年親善門診」的醫護人員對於青少年的困擾有較多協助經驗，也更了解青少年的心聲和需求，能以尊重、中立且注重隱私的態度提供全方位的健康照護。目前全國已有95家醫療院所提供這樣的服務，可掃描QR Code 查詢離你最近的青少年親善門診。
- 衛福部國民健康署「**青少年網站 性福e學園**」，提供青少年、家長及教師正確性知識資訊及教材查詢，並以QA方式由專業人員依民眾提問給予回復：<http://young.hpa.gov.tw>



青少年親善
門診名單



性福e學園



衛生福利部
國民健康署
關心您

廣告

經費由國民健康署於品健康福利捐支應