青春期—胸部發育（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/puberty/breast-development/detail）

‧女孩子到了十四、五歲，是否再沒有機會發育呢？

發育期間的身材問題是青少年最關心的。其實，有些人比較早熟，在八、九歲便開始長高，但有些較遲熟的可能要到十四、五歲才發育也說不定。不過，每個人的身高、體型、骨骼構造等都是受父母遺傳所影響。此外，後天的因素如營養、運動等，都與發育有直接關係。只要有均衡的飲食，多做運動，有足夠的休息，自然會有健康的身體。至於胸部發育則受荷爾蒙分泌影響，平常可多做運動以助胸部發育。只要身體健康，身材如何，不用憂慮，更不必因此而自卑。

‧為什麼要戴胸圍？

在青春期間，乳房組織受到雌激素的影響而開始發育，並呈現緊張狀態，只要稍加刺激，就會有敏銳的反應。而配戴適當的胸圍，可以保護和支持發育中的乳房。

‧選購胸圍時，甚麼是A Cup、B Cup？

選購胸圍時，量度的位置包括上胸圍（乳房隆起的最高點）及下胸圍（緊貼乳房的隆起處），上、下胸圍的距離便叫杯型。一般有分AA、A、B等杯型，上、下胸圍的差距大約7.5cm是AA型，約10cm是A型，約12cm是B型等，供乳房大小不同的女性使用。量度時軟尺應與地平線保持平衡為準，不應用力過緊或過鬆，最重要的就是購買時請售貨員協助，試過適合自己的才買。如沒有試穿就無法知道體型和所選的是否合適了。

‧我胸部細小，如何可增大乳房？

其實乳房的結構中，有大部份是脂肪組織，乳房的大小是和脂肪多寡，以及遺傳有關。乳房的基本功能是哺育孩子，其大小並不重要。每一個人都有屬於自己的獨特體態，只要不是過胖或過瘦而影響身體健康便可，不需要強行去追捧傳媒中所塑造的標準體型。勉強自己去迎合流行身形亦未必適合自己，更可能效果會未如理想。切勿胡亂服食藥物或使用某些方法去改變體態，可能會引起嚴重的副作用。

‧為什麼兩邊乳房的大小不一樣？

左右器官的成長可能略有差異，例如左右乳房，手掌亦可能出現大小不一的情況.只要差異不是太大的話，亦屬正常，無需過份憂慮。但假若差異很大，或是有突然變異，或出現可疑硬塊、凹陷、紅腫等情況，便應儘快找醫生查詢及檢驗。

‧點解乳房會有些類似紅色既小水泡？真的非常的細的！

你是指乳暈上的突起小粒嗎？這是正常的。但若你所指的是乳房上有水泡，可以致電本會青少年保健中心預約作身體檢查以了解情況。請按此瀏覽本會青少年保健服務的網頁：https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/clinic-services/youth-health-care/content

‧女性在發育時胸部脹大，乳頭有些乳白色的分泌物是否正常？

女性在發育時，乳頭有些乳白色的分泌物是與荷爾蒙的轉變有關，大多是正常的，但若分泌量增加或顏色改變，例如帶有血絲便應立刻找醫生檢查。

‧應該怎樣選擇胸圍呢？

首先要選擇合適之尺碼。胸圍的尺碼以Under Bust「下胸圍」尺碼(緊貼乳房隆起處的下緣)為準，再由Bust「上胸圍」尺碼(乳房隆起的最高點)與其差值決定「罩杯尺碼」。如想計算內衣罩杯，要先量胸圍的2個部分 1.胸下圍（胸部下緣） 2.胸上圍（以乳頭的位置為準，胸部最突出的地方）利用布尺量出這兩個地方的大小，將上圍減下圍，所得的差就等於罩杯大小。罩杯大小，是胸上圍減胸下圍之差，下胸圍的容許範圍為尺碼的+2.5cm。每加大5cm即為加大一個尺碼。AA約7.5cm，A約10cm，B約12.5cm，C約15cm，D約17.5cm，E約20cm，F約22.5cm，當選擇了正確尺碼的胸圍後﹐需要試穿﹐並且在試著後活動一下查看是否感覺舒服。內衣千萬不要過緊，這樣會對身體有不良的影響，尤其如果你仍在發育階段，更可能影響發育。

‧最近乳房開始成長，但間中感到疼痛，是否發育時期的正常現象？應該怎樣處理？

青春期間的少女，由於乳房開始發育，會較為敏感，因此間中有疼痛的現象，是十分正常的，不需憂慮。乳房開始發育，便需要開始使用胸圍來保護。有需要可可向媽媽或姐姐請教，購買合適的胸圍。適當及均衡的飲食，適量的運動皆可令乳房發育得更好；切勿在青春期間節食減肥，以免影響發育。