青春期—月經（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/puberty/menstruation/detail）

‧為甚麼會有月經？

月經的產生，是由於女性體內按月排出的卵子沒有受精，以致子宮壁增厚充血的內膜不需要儲備作孕育胎兒之用，故在排卵後的大約兩星期左右內膜便會自行剝落，經陰道排出而造成「月經」的現象。

‧一般女性每次月經來多少天才算正常呢？經血量又有多少？

女性經期平均由三日到七日不定。經期長短是因人而異的，所排出的經血量不會多，約50 -150毫升，因此並不會影響健康。

‧女孩子到了十四歲，還沒有月經，是否不正常？

有些女孩子在八、九歲左右便行經，有些則遲至十四、五歲也不一定。若遲至十六、七歲還未有月經，就應到醫生處檢查。

‧月經相隔時間不穩定，是否不健康的現象？

少女初次來經，通常經期不準，隔幾個月一次或一個月兩次的情形，也屬正常的。這是因為在發育期中，荷爾蒙的分泌尚未穩定，所以經期還未有規律性，一、兩年後自然會比較穩定。一般而言，每次來經的第一天至下次來經的前一天，即所謂月經週期，約為廿八日。不過，提早或延遲幾天都會有的，因為很多生理和心理的因素都可能影響排卵，而使經期不準。此外，女孩子亦應開始記錄月經周期日子，以了解月經周期的規律。

‧月經中時有腹痛，有甚麼治療的方法呢？

經痛是由於子宮內膜在行經時產生大量的攝護腺素，使子宮收縮加劇，造成腹痛或腰酸的感覺。減輕經痛的方法，是保持輕鬆心情和要有充份的休息，敷暖水袋、沖暖水浴或喝熱的飲料也可以鬆弛神經，有助減輕經痛。如經痛嚴重時，最好請示醫生。

‧月經來時，是否不宜游泳及做其他運動？

行經期間，各種平常做的運動都不必禁忌，最主要的是保持陰部衛生，游泳前亦可預先採用生棉條，安放在陰道內，可避免經血滲出。若然游泳，更要注意水的清潔，因為水中的髒物容易進入陰道，造成感染。

‧經期中有需要戒口嗎？

月經是一種自然、正常的生理現象，並不是一種病態，所以行經期間並不需要戒吃任何食物。經血量的多少與吃生冷食物無關。

‧行經時洗頭會出現黑眼圈，對嗎？

行經是正常的生理現象，一切生活和行動可如常。行經時洗頭並不會導致黑眼圈。黑眼圈主要是因為過度疲勞或血液循環欠佳而造成，在經期中應保持心情開朗，有充足的睡眠和適量運動。

‧月經就快來臨的時候是否一定會有胸痛，腰痛，肚會有少少隱隱作痛呢？

有些會人在月經的前幾天或來經的第一天，會稍感不適，有輕微頭痛、體重稍增、情緒低落、下腹脹痛或乳房脹痛等，醫學上稱這些徵狀為「經前綜合症」，是由於荷爾蒙暫時出現不平衡所致。不過這些徵兆因人而異，並不是必然的。