



1. 止痛藥可抑制前列腺素的釋放，按時服用藥物可緩解疼痛。
2. 喝杯薄荷茶、甘菊茶及一般的熱茶。
3. 將熱敷片或熱水袋以毛巾包裹置於腹部或下腹部。
4. 洗個熱水澡。
5. 輕柔的按摩腹部。
6. 做些緩和的運動，如伸展、瑜珈、散步或騎腳踏車，都有助於改善血液循環並降低骨盆腔疼痛感。
7. 讓背躺平，並以枕頭支撐膝蓋。
8. 喝杯酒或含酒的飲料，將可降低子宮的收縮。
9. 月經期間應儘量多休息，並避免緊張。
10. 考慮服用避孕藥，可減少前列腺素的產生。
11. 仍無法緩解，建議應就醫確認問題或是相關檢查。

