

١ أسباب هرمونية طبيعية ترتبط بالحيض أو الحمل أو البلوغ ٢ كبر حجم الثدي حيث تشعر السيدة بثقل وألام يجرها للأمام ٣ ارتداء حمالات الصدر الغير مناسبة حجم الثدي أو الضيقة لفترات طويلة ٤ زيادة الوزن حيث يتم تجمع الدهون في منطقة الصدر والثدي مما يزيد الثقل في تلك المنطقة ٦ الاضطرابات النفسية والمشاكل الاجتماعية أو الإقدام على خطوة جديدة مهمة أو الحزن الشديد و غير ذلك ٧ التدخين والكافيين يسببان في بعض الأحيان ألم الثدي غير الدوري