

如果想让下垂的乳房恢复到原来坚挺坚挺的状态，建议根据乳房下垂的程度来选择。如果只是轻微下垂或下垂，选择自体脂肪填充可以恢复乳房的挺直度，向上提升相对胸高，对下垂的乳房有很好的矫正作用。

乳房下垂了怎样恢复饱满？

- 1、 上肢锻炼，尤其是胸大肌的锻炼，可以使胸部更挺，挺胸，明显改善下垂的乳房。
- 2、 不要过度控制体重，适当的营养有利于乳房的恢复乳房下垂通常是在哺乳后出现的，所以这个时候需要适当的补充营养。
- 3、 断奶初期，乳房因重力作用而持续下垂，导致乳房持续伸展而变得难以收缩，因此需要选择合适的内衣，以帮助乳房下垂恢复。

乳房下垂了恢复需要多久？

乳房下垂的恢复时间因人而异，但正常情况下，乳房下垂约3至6个月即可恢复自然状态。许多人能够在手术后几周内恢复大多数任务，包括轻度运动。

有些人可能会注意到乳头和乳晕的感觉下降，这通常是暂时的，可能需要数周、数月甚至有时一年以上才能恢复感觉。

自体脂肪填充：美容雕塑