

随着时间的推移，曾经坚挺坚挺的乳房逐渐变得松弛下垂，这是很多女性的遗憾。现在我的胸部已经失去了当初的坚挺和坚挺，丈夫嘲笑我，我彻底变成了一个黄脸婆。

乳房下垂矫正术后注意事项

- 1) 手术后3周，一旦伤口愈合良好，即可使用局部疤痕抑制剂。
- 2) 术后4周内避免上肢过度活动和挤压胸部。
- 3) 佩戴合适的弹力胸罩3个月。
- 4) 术后2个月即可恢复锻炼。

矫正乳房下垂方法

乳晕切开法：

如果选择乳晕切口，可以隐藏乳晕的痕迹，而且是乳房下垂不严重时可以进行的手术，适合单身女性。

垂直切口法：

此手术适合乳房下垂严重或乳房较大的患者。这种手术在乳晕周围做切口，弥补O型切口的缺点，用途广泛！

O型切口法：

造成乳房下垂的原因有很多，对于乳房很大的女性来说，“大乳房下垂”表现得更加明显，这种情况下需要采用手术的方法。

避免对乳房造成不必要的伤害，比如撞击或挤压乳房，如果内部组织受到损伤，乳房下垂系数就会很高，一般情况下，除非使用千斤顶，否则女性乳房被撞击的概率是很大的低的。

女朋友运动时一定要穿内衣。与跳绳或跑步一样，剧烈晃动乳房会对女性乳房内的纤维组织造成长期损伤，不可避免地导致乳房下垂。

所有女性都担心乳房下垂，但是女性，尤其是胸部丰满的女性如何管理乳房下垂呢

? 如果平时注意这几点，就能让胸部永远坚挺。