巨乳缩小手术的恢复时间根据个人体质和手术难度而有所不同。一般情况下，手术后的恢复期为2至4个月。术后最初几天可能会出现肿胀、疼痛、淤青等症状，属于正常生理反应。手术后需要定期随访，由专家进行评估和治疗。

巨乳缩小手术后的恢复期，必须特别注意以下事项：

- 1、术后护理：术后要预防感染，保持伤口清洁干燥，及时换药。同时应避免剧烈运动、泡温泉等活动，以免影响伤口愈合。
- 2、饮食习惯的调整：术后1周内避免辛辣刺激性食物、牛肉、羊肉等，选择清淡易消化的食物，多吃蔬菜、水果。您还应该多喝水以帮助伤口愈合。
- 3.避免性活动：术后至少两周内避免性活动和剧烈运动，以免刺激和损伤乳房。
- 4、注意衣着：为避免手术后内衣过紧对乳房造成压迫和刺激，应选择宽松、柔软的内衣。
- 5、药物使用：手术后医生会根据情况开抗生素等药物治疗，药物一定要按照医嘱正确使用，避免出现感染等情况。