

为什么母乳喂养后我的乳房会缩小、下垂？最近很多妈妈都来问我。他们说，开始母乳喂养后，乳房开始下垂、变小、穿衣服时形状变形、越来越不自信。大家都在问如何解决这个尴尬的局面，但事实上，现在几乎所有母乳妈妈都面临着这个问题。其实，只要妈妈们在日常生活中稍微注意一下，防止哺乳期乳房萎缩、下垂，这些尴尬的情况是完全可以避免的。那么造成这些问题的根本原因是什么呢？我们如何解决这个问题？

回奶后乳房缩小下垂几种原因？首先我们来看看母乳喂养后乳房下垂、萎缩的原因。1、乳房反复变大2、哺乳后脂肪流失3、乳腺萎缩4、催乳素减少5、雌激素减少6、产后乳房那么，母乳喂养引起的乳房变大和悬韧带损伤应该如何解决呢？

- 1、有良好的生活习惯。
- 2、断奶后一周内至少到健身房进行两次针对性训练。
- 3、去一般的产后护理中心，通过推经经络的方式缓解乳房堵塞，同时通过专业技术将因乳汁反流而流失的脂肪回到乳房，让乳房回归。交货前处于坚固、饱满的状态。
- 4、搭配饮食：木瓜芝麻糖海参炖河口鱼木瓜红枣莲子炖粥。