

乳房护理对于孕妇来说非常重要，那么产后乳房护理有哪些禁忌呢？我应该如何护理我的乳房才能达到完美的胸型？

### 产后乳房护理的禁忌症

- 1.避免用力按压。产后需要特别小心。用外力压迫乳房有两个主要缺点。首先，乳房内部的软组织很容易瘀伤或导致内部生长。其次，受外力压缩后，外观容易变形，导致隆起的乳房塌陷、下垂。
- 2.不要佩戴不合适的胸罩。不要佩戴不完全贴合您身体的胸罩或根本不适合您的胸罩。选择合适的胸罩是保护乳房的重要一步，不应掉以轻心。
- 3.避免使用过冷或过热的洗澡水刺激胸部。胸部周围有茂密的毛细血管，洗澡水过热或过冷的刺激都非常有害。否则，乳房的软组织会松弛，皮肤会干燥。
- 4.避免过度节食。饮食可以控制体内脂肪的增加或减少，而营养丰富、含有足够动物脂肪和蛋白质的食物可以使身体各部位积累的脂肪变得丰满。乳房的内部组织主要是脂肪。乳房的脂肪含量必须增加，乳房才能正常发育。
- 5.请勿清洁乳头、乳晕区域。产后保持乳房清洁非常重要，但如果长期不保持清洁，可能会出现炎症或皮肤病等问题。因此，应经常清洁乳房。
- 6、不要用手揉搓乳房。哺乳时支撑乳房，喂奶后用手朝乳管方向按摩乳房。