

产后女性的乳房容易变形、收缩，这是生理趋势，因此产后乳房的保养和恢复非常重要。那么产后如何预防乳房萎缩呢？

以下是一些预防产后乳房萎缩的小窍门：

1. 唤醒沉睡的乳腺，

2. 吸收更多的脂肪，

3. 补充雌激素，

产后，简单的扩胸运动可以帮助锻炼胸大肌，刺激胸部排空。

饮食方面，应多吃一些能使乳房丰满的食物，如鸡蛋、豆类、牛奶、豆浆、花生猪蹄、青木瓜等，以维持体内正常的雌激素水平，使乳房更有弹性。细胞被激活并生长。定期按摩胸部，让血液流向胸部。

可以改善乳房萎缩的医学美容治疗

1. 从外表看，由于胸部皮肤过度膨胀而出现隆起的线条，激光和彩光治疗可以减少皱纹，使皮肤变得丰满。如果您面临皮肤萎缩、下垂的情况，可以用PDO吸水线来修复下垂的皮肤。

2、射频、磁脉冲疗法可以减少脂肪堆积，塑身塑身。

3、如果乳房萎缩、下垂比较严重，可以考虑自体脂肪隆胸，即从大腿内侧、腹部、臀部、腰部等部位抽取多余的脂肪，然后利用离心技术进行处理。然后再次注入，填入胸口即可获得杯子升级效果。