

一、乳房



(一) 生长发育与生理功能

1. 乳房的位置与形态

乳房位于胸前，附着于两侧胸壁肌肉和胸大肌筋膜上。乳房的范围一般在第 2~6 肋，内起胸骨旁，外达腋前线，甚至腋中线。乳房内侧 2/3 位于胸大肌表面，外侧 1/3 超过胸大肌腋缘而位于前锯肌表面。乳房的中心为乳头，略向外突起。成年女性的乳头位于第 4 肋间隙或第 5 肋与锁骨中线交界处，周围环绕乳晕。

乳房外观呈半球状，凸出于胸前两侧，与全身线条相连，构成人体的曲线美。乳房的形态通常分为圆盘型、半球型、圆锥型、扁平型和下垂型等五种（图 1）。

(1) 圆盘型：乳房基底的圆周半径由高而低渐平，形似圆盘状。这种乳房算得上是健美的乳房。

(2) 半球型：乳房的圆周半径高而均等，且乳房有丰满的组织，形如半球。为美学家推崇的维纳斯女神像，就具有一对这样半球型的乳房。这是一种最理想、最健美的乳房形态。

(3) 圆锥型：乳房隆起尖长，基底的圆周平面和乳头线呈 90° 角。这种乳房也算得上健美。

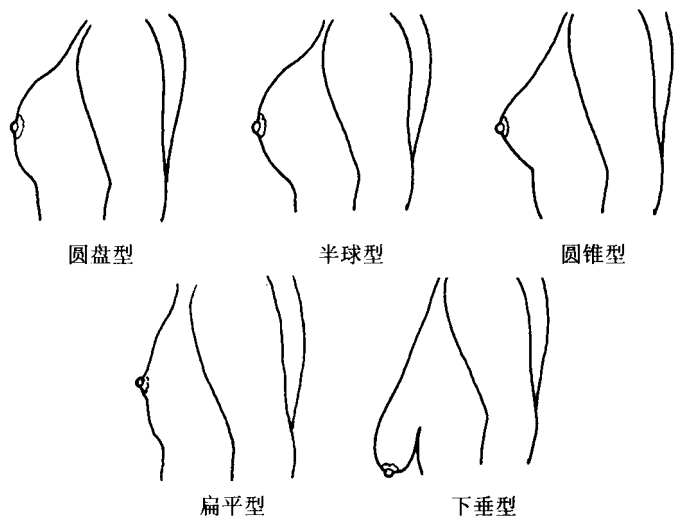


图 1 乳房的形态

(4)扁平型 乳房基底的圆周半径较低平 使胸部外观平坦 失去正常起伏的曲线轮廓。

(5)下垂型 多见于产后的皮下脂肪减少、皮肤松弛、乳腺萎缩 加上保养不当的妇女，这种乳房就不美了。

2. 乳房的内部结构

乳房内部的主要结构为乳管、乳小叶和腺泡，此外尚有不等量的脂肪、纤维组织以及神经、血管和淋巴管分布在其周围。成年女性乳房有乳管 15~20 支，各自构成一个独立的乳管系统，就像橘子，整体里面又可分十几瓢橘瓣，每一瓢又有它的独立性（图 2）。每一根乳管从输乳管乳头开口处开始，下有大乳管、分支乳管和小乳管，最终为末端小管和腺泡相通（图 3）。末端小管和腺泡组成一个小叶，小叶的数目和大小，个人差异很大。即使是同一个人，

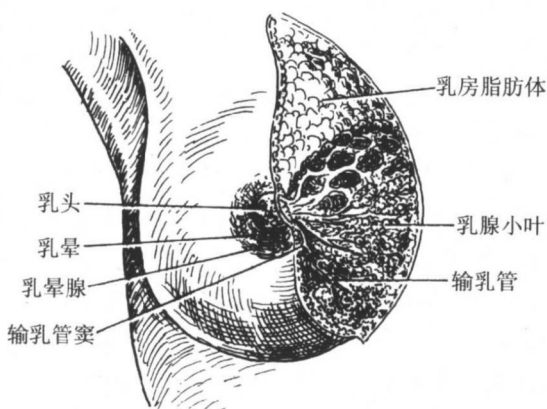


图 2 女性乳房内部结构

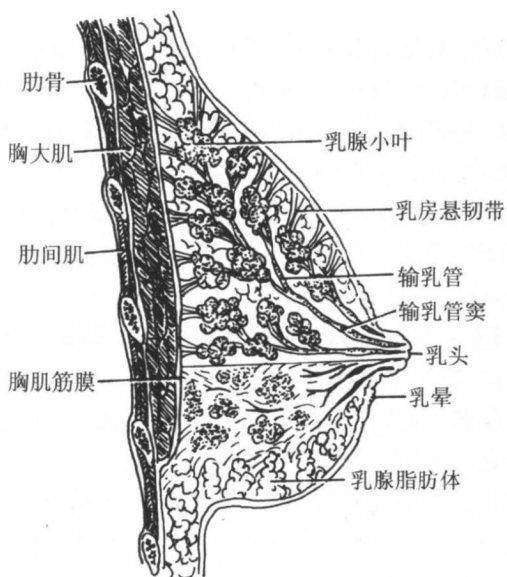


图 3 女性乳房矢状切面

在不同的时期也有不相同的。一般青年女性乳腺小叶为数多且体积大，绝经期女性乳房小叶明显萎缩。年轻女性每个乳管系统小叶可多达 100 个，而绝经妇女仅有 3~4 个。也有年轻女性乳腺发育不好，仅有少量的为发育小叶。

乳房血管对乳房具有营养和维持新陈代谢的作用。神经组织对乳房内部组织起协调作用，同时和中枢保持联系，成为机体的统一组成部分。纤维组织位于乳腺小叶和乳腺小叶之间，起包围和间隔作用，这些纤维间隔与皮下组织中的纤维束相连，医学上称它为乳房悬韧带（或 Cooper 韧带）。乳房悬韧带能使乳房固定于皮肤上，既保持乳房在皮下有一定的活动度，又能在直立时不致于明显下垂。

3. 乳房的发育与内分泌激素

乳房发育生长均受腺垂体、肾上腺皮质和卵巢内分泌激素的影响，同时也接受大脑皮质的间接调节，除此之外还有甲状腺等，这些内分泌腺都是通过分泌激素的方式直接或间接地制约乳房。

青春期乳房的发育受中枢神经系统的控制，垂体分泌促性腺激素，促性腺激素作用于卵巢，促使卵巢分泌雌激素和孕激素，这两种激素能调节乳房的发育，并建立一系列的反馈机制，促使乳房正常地发育，这一生理过程称为神经—体液调节。

在青春期，卵巢对垂体释放的促性腺激素做出规律性的反应，开始了周期性活动，释放出维持女性特征的雌激素和孕激素。孕激素促进乳腺腺泡发育，并促使脂肪在乳房内的沉积；青春期正是由于脂肪在乳房上的大量沉积，才使乳房增大和丰满。雌激素则加速乳腺导管系统的增长和分支，以便使乳腺导管系统与增大的乳房相适应。可见这两种激素含量适中，才能使乳房发育完全和匀称。有学者从切除垂体的灵长类动物身上观察到，切除垂体后，尽管给适量的雌激素和孕激素，乳房并不发育，提示乳房的发育还与垂体释放的生长激素和某些肾上腺皮质激素有关。

总之，青春期乳房的发育是在神经一体液调节之下，促使乳房在质与量等方面不断提高，结构日趋完善。

4. 乳房发育的阶段

从胚胎到儿童时期，男女两性的乳房没有太大差异。女孩的乳房一般在 10 岁左右开始发育，绝大多数女孩乳房发育早于月经初潮 2~3 年，说明乳房发育是青春萌动的信号。

进入青春期以后，在体内雌激素和孕激素的作用下，促成了女性乳房的特有形态和功能。乳房的发育要经过一定时间，并且是有一定程序的。一般认为，女性的乳房发育可以分为下面几个阶段（随着生活水平的提高，女性乳房的发育有提前的趋势）：

10 岁以前，还没有进入青春期，处于静止状态，只有小乳头隆起，男女乳房无任何差异。

10~11 岁 乳房开始隆起 出现乳晕。

12~13 岁，整个乳房的腺体、乳晕进一步发育，乳房开始隆起。

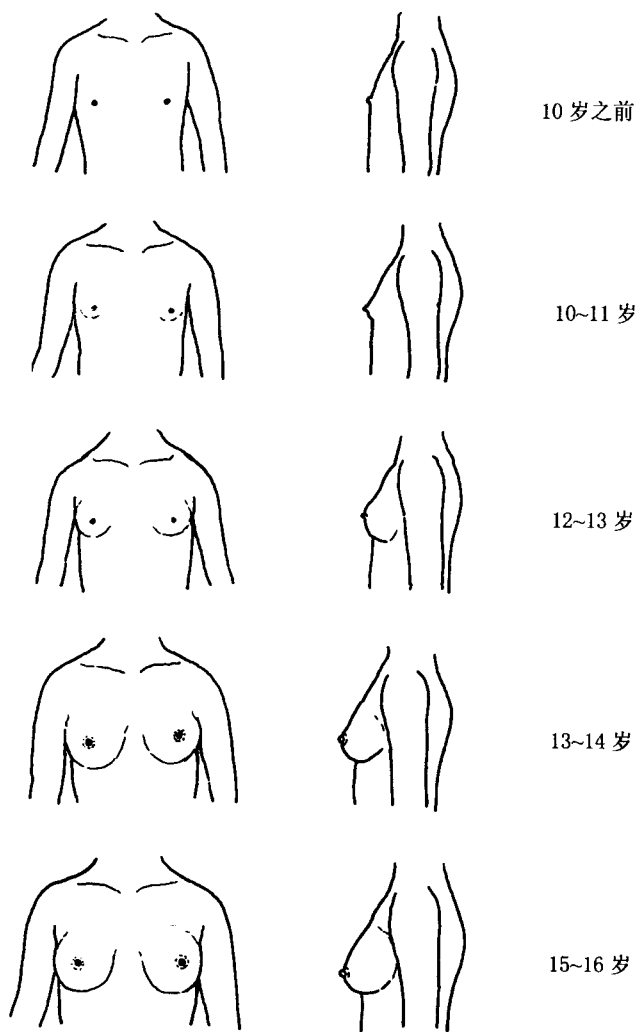
13~14 岁，乳晕区的腺体进一步发育，在膨隆的乳房上突出，乳房明显的高出胸部。

15~16 岁，乳头大而突出，乳房成熟，线条丰满清晰，乳晕略陷。这时的乳房，为女性的身体美增添了光彩（图 4）。

一个发育成熟的女性，其乳房应呈半球状或圆盘状，紧张而有弹性，双侧大小虽不全等，但基本对称；乳房中央部分为全部输乳管开口处的乳头；乳晕表面有多个散在的小结节，即乳晕腺。

5. 青春期少女的乳房特点

青春期为乳房发育的黄金时期，因为青春期是性发育开始到性成熟的阶段，一般需要 3~5 年。此阶段到来的早晚，可因种族、地域的差异而有所不同：白人较早（9~12 岁）黑人要晚些，我国人群大多在 13~18 岁为青春发育期。同一种族的人，住在热带的



乳房发育

图 4 女性乳房发育的阶段

要比居住寒带的青春期来得早。

月经来潮前 在卵巢雌激素的作用下 乳房逐渐增大 乳头和乳晕色素沉着。约经一年左右 乳房发育成圆盘状 继而呈半球状。

青春期乳房的组织学改变与新生儿乳腺相似，但其范围广泛，整个乳腺导管系统及其周围的间质均有增生，其特点为：

(1)腺管的增生与间质的增生呈比例地增加。

(2)乳腺管的基底细胞增生成堆，形成腺泡芽，在雌激素作用的刺激下，实体的小腺管自溶形成有上皮的腺管。

(3)初次月经来潮，系性器官和乳房发育成熟的标志，此时乳腺导管延伸、分支增加 并有轻度扩大 但小叶尚未形成 皮下纤维组织和脂肪等间质与腺管成比例地大量增加。

6. 月经周期与乳房的关系

性成熟期乳房又称为月经期乳房，对于成年未孕的女性来说，由于垂体、肾上腺和卵巢的正常生理活动，使子宫内膜随着月经周期的变化而呈增生和复原的变化，乳房的腺体组织也随月经周期的变化而发生增生和复原的变化。

乳房的生理活动和月经关系十分密切，它可分为经前增生期和经后复原期。

经前增生期是指月经来潮前 7~10 天 乳管扩张 上皮细胞肥大增多 乳管周围基质水肿 幼稚纤维增加 淋巴细胞浸润 乳房胀大并较硬，且有胀痛感，有时尚可触及结节压痛。

经后复原期是指月经开始后一周左右，乳管末端和腺小叶退化复原 乳管变小 上皮细胞萎缩及脱落 管周纤维组织减少 淋巴细胞消失。

所以，很多女性常诉说月经前乳房发硬胀痛明显，月经来潮后乳房胀痛消失，觉得轻松。这种现象就是由于乳房组织结构和生理活动是与月经周期紧密联系的缘故。可以形象地比喻，月经来潮之前是涨潮，乳房会胀痛；月经来潮之后是退潮，乳房胀痛自然

就会减轻或消失。有乳腺增生病的患者这一感觉特别明显。

7. 乳汁的分泌

乳腺是由许多腺小叶构成，其基本结构包括腺泡和导管。腺泡由一层分泌上皮构成，它分泌的乳汁首先进入腺泡腔；当腺泡周围的肌上皮细胞收缩时，就挤压乳汁使其沿着与腺泡相连的小导管流出；许多邻近的小导管汇集成大导管，最后形成输乳管，开口于乳头顶端。

乳汁的生成主要是由于催乳素分泌增加的结果，而催乳素只有对发育成熟的乳腺发生作用。此外，肾上腺皮质激素和胰岛素也是乳汁形成所必需的。这些激素在妊娠晚期血中的浓度都很高，但大量的乳汁生成则是在分娩之后。此时，母体充分发育的乳腺小叶开始分泌乳汁，而腺叶和乳管的主要功能则是乳汁的分泌和贮藏。在催乳素的作用下，哺乳期的腺小叶内腺泡高度增生肥大，胞浆内充满明亮的乳汁。不同腺泡有不同的形态，有些呈高柱状，有的则呈低柱状；有些腺泡充满乳汁而明显增大，有些则很少分泌乳汁。这些情况可能代表小叶内腺泡的不同分泌时期，同时也说明乳汁分泌活动是交替进行的。

总之，乳腺泌乳活动的调节是通过复杂的神经-体液途径完成的。乳汁是一种含有大量水分和各种营养素的分泌物，因而凡与营养物质和水盐代谢有关的激素如胰岛素、甲状腺素等，都和乳汁的生成与分泌有关。卵巢激素是乳腺发育与乳汁分泌所必须的，若大量服用含雌激素、孕激素类避孕药，就可能抑制泌乳。

8. 女性乳房的性生理反应

乳房对于女性来说也是重要的性器官，它在性活动中起着重要的作用。乳房的神经分布和神经末梢的数量是很丰富的，乳房与其他性器官的关系也十分密切。

在性反应周期的兴奋期中，乳房对性紧张反应增强的第一个

证据就是乳头的勃起反应，这是乳头内丰富的平滑肌纤维在受到性刺激后发生不自主收缩的结果。两个乳头的反应常常不是同步出现的，一个可能已经达到完全勃起和肿胀，而另一个却出现滞后现象。内陷的乳头可能由它们的静止期状态反凸出来，好像处于半勃起位置，假如这种内陷是难以恢复的，那就见不到乳头的反应指征了。

性兴奋期的第二个生理变化是乳房静脉树模式的定界和扩张增加。假如乳房具有足够的容积，就会出现下方的表浅静脉充血，但很可能要到兴奋后期才变得更为明确。较大的乳房通常表现出很明显的静脉树模式的扩张。乳房静脉树的充血向中心扩张时通常并不达到乳晕区。

在临近平台期，乳房的实际体积会明显增加，这是乳房深部静脉充血反应的结果。处于性反应状态的女性在勃起反应时，悬垂乳房下部的充血则更易于观察到，若女性取仰卧位时，乳房体积的全面增加将更为明显。在兴奋晚期可见到明显的乳晕充血现象。兴奋期反应的表现程度和发生时间的差异很大，往往因人因时而异。在平台期中紧邻勃起乳头的乳晕也会肿大，这时常常使人造成一种错觉，好像勃起的乳头已经部分消退了。直到乳晕肿胀在消退期消退之后，人们才可以重新看到消退较迟的尚保持勃起状态的乳头。

在性紧张进入平台期后，乳房前、侧甚至下方常常出现粉红色的斑丘。实际上这种斑丘状皮疹首先出现于上腹部，再蔓延到乳房表面，这种皮肤表面的血管充血反应称为性红晕。

高潮期间乳房没有什么特异反应。乳头勃起和乳晕肿胀已经确定，静脉树突起显得十分醒目，未哺乳过的乳房比未受刺激前的基线有显著扩张，性红晕十分明确，乳房甚至可能出现颤抖现象。

消退期的到来是以性红晕的迅速消退和同步的乳晕肿胀的消失为信号的。但乳头勃起消退较慢，当乳晕肿胀消退后乳头勃起又变得醒目了，给人的印象是受新的刺激影响而致的继发性勃起

反应 人们称这种假象为“假勃起”。

9. 性生活后乳房的发胀与疼痛

有的女性在过完性生活后，乳房总是发胀、疼痛，有时难受得不能入睡。这是怎么回事呢？

美国性医学专家马斯特斯博士和他的妻子约翰逊经过十余年的深入研究，认为在正常的性生活中，人类的性反应是一个较为复杂的生理过程，并提出从房事开始到结束可分为四个阶段，即兴奋期、平台期、高潮期和消退期。在兴奋期，女性两侧乳房表面明显充血，乳头外突、勃起，甚至乳房内部的导管和乳腺也会发生肿胀，以至整个乳房胀满增大。待平台期，两侧乳房可在原有的基础上增大 20%~25%，乳头更为坚挺。到高潮期，其乳房往往可继续增大而达到极点。直至消退期，当女方的性欲趋于平复时，充血增大的两侧乳房开始逐渐消退，体积也随之而缩小，一般经 15~30 分钟即可恢复原状。因而，在整个性交反应过程中，女性的两侧乳房是不会感到不适的。

但如性生活不和谐，或女性有性冷淡和患乳腺增生症者，情况就不同了。她们在性生活之后，两侧乳房会发胀和疼痛，极不舒服，这是为什么呢？原因是这些女性有的在整个性生活中得不到性满足或对性生活本来就不感兴趣，甚至有厌恶心理；因患乳腺增生症者，原先就有轻重不同的乳房疼痛。这些女性虽有上述不同的情况和疾病，但在性反应的兴奋期、平台期和高潮期会和其他女性一样，出现不同程度的乳头勃起和两侧乳房充血增大。到消退期，她们的乳头虽会逐渐松软，可是两侧充血增大的乳房却不像正常女性那样容易消退，或是消退不完全，这种持续充血增大的乳房常会出现不同程度的发胀和疼痛。这些女性应到医院的妇产科去咨询和检查，医生会根据不同的原因采取相应的治疗措施，以消除因性生活引起的乳房发胀和疼痛。

(二) 日常保养与健美

1. 少女开始佩戴胸罩的时间

青春期的女孩对自己发育中的乳房倍加注意，她们最关心的问题是要不要戴胸罩？什么时候戴胸罩最好？生活中，不少人认为乳房隆起就应及时戴胸罩，而有人则认为要等到产后乳房分泌乳汁后再佩戴。其实，这些想法都是不科学的。

的确，丰满和轮廓清晰的乳房能衬托出女性特有的曲线美，而健美的乳房需要特殊的保护，及时佩戴胸罩便是理想而简便的方法。佩戴胸罩能够保持乳房清洁，支持和衬托乳房，使其血液循环通畅，有助于乳房的发育；可减少行走、运动和劳动时乳房的摆动，防止乳房松弛下垂；能促进乳房内脂肪的积聚，使乳房更丰满，还可以弥补乳房过小等生理缺陷。可见，戴胸罩对女性有很多好处。

那么，应从何时开始戴胸罩呢？目前认为，应根据乳房发育的速度和大小来定。乳房发育受遗传、内分泌、营养、运动等各种因素的影响，青春期开始时应让乳房充分发育，不应该采取束缚乳房的方法去阻止其发育。一般女孩子长到 16~18 岁 胸廓和乳房的发育均已接近成熟，或者用软尺从乳房的上底部经过乳头到乳房的下底部测量，上下距离大于 16 厘米时就应佩戴胸罩。如果年龄小于 16 岁而乳房上下部距离小于 16 厘米，则不宜佩戴胸罩。因为过早配戴胸罩不仅对正处于发育隆起的乳房不利，而且会影响今后的乳汁分泌。

2. 佩戴胸罩的作用

女性佩戴合适的胸罩至少有以下三方面的作用：

(1) 保护作用 乳房位于前胸 是娇嫩、敏感的脂肪性器官 不宜直接与别的东西接触。在日常生活、工作、劳动和体育运动，甚

至在拥挤的公共场合(如商场、电影院、公共汽车上等)乳房都很容易受到撞击、挤压的外伤。而佩戴胸罩则可以起到保护乳房的作用。

(2)固定和支托作用:乳房是柔软、自身缺乏支撑力的器官,走路、跑跳和左右摇摆,会引起明显的不适感。由于过分的甩动、牵拉乳腺组织,会影响乳房的血液循环。而胸罩则可以保持乳房的稳定性,使之自然稳定在胸壁上;当人体运动时,可防止或减少乳房的甩动幅度。对于乳房丰满者,尤其是运动员、演员来说,胸罩是必不可少的内衣。

(3)美化作用:胸罩有明显的美化乳房的作用。胸罩的品种、规格、材料并不亚于任何一种时髦女装。胸罩可以弥补体型上的缺陷,可以调整乳房的位置,增加乳房的高度。当乳房过小、扁平、不对称或被切除,特制的胸罩可以以假乱真;当乳房严重下垂或肥大时,胸罩也可以掩饰这些不足,增加乳房的美感。

此外,胸罩还可以用来治病,如中药胸罩、磁疗胸罩等。

3. 选择合适的胸罩

合适的胸罩是保护乳房的工具,起支持和托扶的作用。为了能达到保护乳房的目的,胸罩的选择是非常重要的。首先要选用大小、松紧合适的胸罩。胸罩太大,乳房容易活动并与胸罩摩擦,损伤乳头;同时胸罩常常移位,会觉得不舒服,也不美观。若胸罩太小,会压迫乳房,影响乳房的发育,也影响正常呼吸。

在选择胸罩时,要先测量一下自己的底胸围(即乳房的紧身胸围)和顶胸围(即乳房最突出部分的紧身胸围)。顶胸围减去底胸围就是胸围差,它是胸罩型号的依据。根据胸围差的大小,胸罩从小到大可分为A、B、C、D四种型号。胸围差8.5~11厘米为A型,11~13.5厘米为B型,13.5~16厘米为C型,16~18.5厘米为D型。另外,胸围差6~8.5厘米为AA型。而底胸围是胸罩基本规格的依据,如底胸围同样为70厘米的女性,乳房较小的人

要 70A 乳房较丰满者则选择 70B 或 70C。

最合适的胸罩应该是胸罩大小与乳房相适应，胸罩顶端不压迫乳头。胸罩背带最好可调节长短，底端有松紧。女性还应根据身体的发育状况，随时调整胸罩的号码，不可以随便佩戴不合体的胸罩。

其次，由于胸罩需四季佩戴，季节不同，选择胸罩的面料也应有所不同。

4. 少女束胸的危害

青春期内，女性的乳房迅速发育，从平坦逐渐变得隆起，富于女性的自然美。但是，有不少女青年却为乳房日益丰满而感到难为情，走路时不敢挺胸抬头，总是缩胸弯腰，甚至用紧身的内衣或胸罩把胸部束得紧紧的。其实，这样做是有害无益的。

首先，束胸使得胸部活动受限，会影响正常的呼吸，尤其是运动和跑步时感到气急不适。

其次，束胸会影响胸廓发育，使胸廓变得又扁又细，心肺发育也会受到严重限制。

此外，束胸对乳房及乳头的发育不利。当处于发育过程中的乳房因受到外界机械的压迫，使得乳房中的纤维束和乳腺导管长期受压，不仅会影响乳房本身的发育，而且会影响产后乳汁的分泌和排出。束胸还会把原来向外突出的乳头向里挤压，形成乳头凹陷。乳头凹陷至少有两个坏处，一是容易导致细菌感染，二是影响今后的哺乳。

因此，少女应该充分认识到，乳房发育是第二性征发育的一个信号，是身体健康发育的标志。不应该干扰其发育，而应该穿比较宽大、舒适的衣服，走路时应挺起胸，使乳房得以充分的发育。

5. 戴新潮胸罩的注意事项

丰满而富有弹性的乳房再佩戴得体的胸罩，能充分显示女性

曲线美的魅力。新潮流行的胸罩款式，以细吊带和无吊带胸罩为主，质料考究，多是涤纶丝绣花和色彩各异的衬海绵胸罩，突出了乳房的“两点式”。

为防病、保健和塑造女性曲线美，生理学家和美学家建议女性们佩戴新潮胸罩应注意如下几点：

(1)款式宜变换。胸罩款式很多，有宽背带、细吊带、无吊带及背心式等几种。选购和佩戴胸罩一定要根据乳房的形状、大小，合体、舒适的胸罩有益于乳房保健。妙龄女性宜佩戴细吊带式和无带胸罩 交换着戴 显得窈窕健美。

(2)质料按季节变化。胸罩的面料要根据季节气候的不同而经常“更新换代”。夏季炎热 出汗多 以戴纯棉布、漂白布或棉织胸罩为好 因这类面料吸汗性强 也凉快 但要勤洗勤换 春秋季不冷不热，宜戴涤纶料的胸罩；冬季天寒，宜戴较厚实的或衬海绵的胸罩，一为暖和，二有突出乳峰之美感。

(3)轮换着佩戴。每个女性至少要备 3~4 条胸罩，经常洗换，以保持乳房和胸罩的洁净。

(4)睡眠时要摘胸罩。睡眠时，人处于躺卧姿态，不会像站立或走路、踩车那样乳房下垂 故应宽松衣衫、摘掉胸罩入睡 这样可避免乳房持续受裹而多梦，有利于呼吸、乳房血液循环和乳腺管的畅通。

(5)正确佩戴衬有海绵的胸罩。如果乳房小或左右乳房大小不对称，可选戴衬有海绵加钢丝圈的凸突型胸罩，以弥补和掩饰小乳房的缺陷，给人以乳房丰满挺耸的美感。但海绵中的防老剂和涤纶面料胸罩对皮肤有刺激性，故有过敏反应或乳头皲裂、乳房炎等乳房疾病的女性，均不宜佩戴海绵胸罩。

6. 青春期的乳房保护

青春期乳房发生变化，少女不但对其应有足够的认识与了解，而且要学会保护乳房。

保护乳房的具体方法有：

(1)不要穿过紧、过窄小的内衣或佩戴过小的胸罩，否则将因长期压迫乳头而使乳头回缩。

(2)有乳头回缩者 应经常用吸奶器拔吸 促使乳头突出 以利于今后的授乳。

(3)经常清洁乳头 以防止乳头感染、皲裂、糜烂。

(4)少女进入青春发育期后，乳房增大较快，逐渐隆起成半球状，乳头居中央。乳房体积增大，其重量必然随之增加；乳房附着在胸大肌上，隆起的部分自然会有下垂之势，并且随身体活动而左右摆动或上下跳窜，常造成不适或不便，这就需要佩戴适合的胸罩 防止乳房在生活、工作、劳动、运动中因震荡而不适、损伤和下垂。年龄过小者，不宜佩戴胸罩。

(5)克服因乳房发育而产生不良的心理疑虑。有的女孩乳房发育有轻微触痛，甚至有少量分泌物挤出，不要出于好奇而去挤压，或出于惧怕心理而常去触摸它；某些地区的少女，把婚前乳房发育的生理变化视为处女失贞的结果，或有的少女当自己乳房发育、隆起时 害怕别人议论 而把胸部捆束起来 这样会影响乳房发育，造成不良后果。

7. 月经期的乳房保护

月经前乳腺组织增生活跃，月经过后复原，不少女性在月经前一周左右，乳房胀痛不适就是这个道理，这是正常的生理现象。因此，月经期的乳房保护显得十分重要。

(1)在乳房这种周期性、生理性变化阶段 应保持心情舒畅、愉快 生活要有规律 运动要适宜 不要惊恐、忧郁、发怒 更不要滥服药物，以免导致内分泌紊乱，造成病理性改变。

(2)有明显的月经前乳房胀痛者，可适当服用一些止痛和镇静药物，或服用少量碘制剂等，对缓解症状有一定作用。

(3)有的妇女施行过节育、绝育手术或服用避孕药物，亦可出

现乳房胀痛或乳房小结节，须就医诊治。

8. 妊娠期的乳房保护

妊娠期乳房进一步增大、丰满，乳头乳晕部色素加深，皮脂腺发达，乳房皮肤因乳房充盈而见轻度浅静脉怒张，妊娠期对乳房的有效保护将为哺乳期打下良好的基础。具体保护措施有：

(1) 妊娠前期和后期，均应分别选配合适的胸罩，以托起乳房，免致乳房下垂和乳房组织损伤。

(2) 对乳头扁平或内陷的孕妇，应及时采取措施，如经常用手指轻拉或用其他器械吸引，使乳头挺立。

(3) 乳头应经常注意清洁卫生；对乳头分泌的积垢，宜用温水轻轻洗净，并可适当涂无刺激、无副作用的护肤油脂。

(4) 经常以清洁柔软的棉织物轻轻按摩乳头及乳晕部皮肤，以促使乳头和乳晕部皮肤变厚，以增强乳头、乳晕对哺乳时的机械刺激的耐受力。

(5) 产前 2 个月左右，应注意做乳头和乳房保健，以预防急性乳腺炎的发生。

9. 哺乳期的乳房保护

妊娠期的乳房保护为乳腺旺盛的泌乳功能提供了物质基础。哺乳期的乳房保健，不但要注意保护乳房组织的健康，而且要保护乳房组织的泌乳功能。具体措施有：

(1) 哺乳期要预防乳头、乳晕的损伤，每天要用温开水洗净乳头、乳晕，保持其干净、干燥。

(2) 乳头有污秽物或被汗水浸渍，要经常清洗干净，防止乳头糜烂、皲裂。此外，还要避免脏东西从乳头导管和其他破损处侵入乳腺实质，以免引起乳房继发感染。

(3) 每天授乳的时间和次数安排要有规律，一般每 3~4 小时喂奶一次（夜晚可减少一次）。由于乳腺各小叶不是同时分泌而是

交替分泌乳汁，所以应双侧乳房轮流哺乳。每次授乳应尽量让婴儿吸空乳汁。若乳汁没有吸完而有剩余，应轻轻按摩挤出，这样才能有利于乳腺组织规律性地泌乳，并可防止乳房局部乳汁淤积而诱发乳房疾病。

(4)产妇应采取正确的哺乳姿势(坐式、侧卧式或半坐式)以利于乳房局部血液循环通畅，利于排空乳汁，保护泌乳功能。

(5)授乳时不应让婴儿含着乳头睡觉，这种习惯不但易造成婴儿咬破乳头和促使婴儿大力吸吮，而且易使乳头损伤。

(6)产妇在哺乳期如患有重病和某些传染性疾病，即应完全终止哺乳，以保护母子健康。

(7)健康的妇女，产后不要因为怕影响自己的形体美，人为地终止和缩短必需的哺乳时间。实际上产后哺乳，只要时间不拖长(12个月左右)对消除乳房胀痛，促进子宫收缩，调整产妇机体因妊娠而产生的一系列代偿变化，是非常有益的。

(8)哺乳期应选择质地柔软、吸水性能强、大小合适的胸罩，以防止乳房下垂和生活、工作中的震荡。

10. 乳房发育不良的丰乳法

乳房对女性的健美来说，有着举足轻重的作用，它不仅是女性的一个特征，而且是女性外在美的重要因素。可以说，女性没有丰满的胸脯和隆起的乳房，便谈不上女性的外在美。因此有些女青年年过18岁，经常为自己的乳房发育得比同龄女孩子要小得多又羞于启齿而苦恼，有的人甚至滥用激素，以致产生严重的副作用。

那么，如何使女性乳房丰满、健美呢？

(1)首先要有健康的身体。乳房是全身的一部分，没有良好的体质，就不会有丰满健美的乳房。因此要加强营养，锻炼身体，提高全身抵抗力，使自己首先有一副健壮的身体，然后才有健美的乳房。

(2)正确合理地使用胸罩，不要紧胸束腰或长期穿紧身内衣，