

乳房是女性美的标志，不正确的文胸穿戴方式容易导致乳房发育不良或者变形，严重的还会引起乳房疾病。那么不同时期的女性应该如何选择适合自己的文胸？

少女可选背心围

一般来说，青春期的少女长到十六七岁后，可以自己用软尺测量乳房上底部经乳头到乳房下底部的距离，如果大于16厘米，就可以戴文胸。而过早的佩戴文胸，则没有必要。

青春期少女的文胸不能过紧，也不能过松。有些女孩发育比较成熟，但乳房体积仍较小，这类女孩常犯的错误就是选用很松的文胸或者干脆不戴文胸，这样就会使乳房失去依托，易引起下垂甚至变形。

据专业人士介绍，对于青春期的少女来说，选择背心围比较合适。据了解，普通背心是一种平面的设计，会压制乳房的发育。但是背心增加了一个突起的围，形成可伸展的弧度空间，很适合青春期乳房发育的需要。而在运动过程中，女孩则应选少女型文胸，可以起到乳房起到支撑的作用。

在面料方面，少女应选择富有弹性的优质化纤面料。因为天然纤维恢复性差，在洗涤后会渐渐变硬。在颜色方面，粉色和白色的颜色较适合少女使用，穿校服时视觉上不会明显地突出胸部，适当避免尴尬。

哺乳期选纯棉质地文胸

孕期和哺乳期是女人一生中比较特殊的时期。怀孕5个月后，由于体内的荷尔蒙发生急剧变化，孕妇的腹部和胸部不断增大。这时，如果文胸选择不得当，就会压迫孕妇的腹部和胸部，影响孕妇的健康。而到了哺乳期，文胸选择不得当，不但会造成乳房下垂，还会直接影响到宝宝的哺乳。

哺乳期的文胸应该选择透气性、吸汗性较好的纯棉质地。因为孕产妇的体温较高，怕热，易出汗，选择纯棉质地的文胸可以在一定程度上保持孕产妇的身体清洁。

孕期和哺乳期，女性的乳房变大，变重，乳腺组织日益发达，因此哺乳期文胸肩带设计要宽一些，这样可以加强拉力，给乳房提供足够的支撑，避免下垂。

由于孕期和哺乳期的乳房变大，为了避免下垂，有些孕妇或产妇会选择钢托文胸，但是硬性钢丝的哺乳文胸

容易压迫到下胸围及乳房，影响乳腺

组织的发育，可能还会影响产奶。可若是没有钢丝的哺乳文胸又起不到撑托的效果。那么建议乳房较大的孕产妇选择软性钢丝哺乳文胸，这样既可以减轻普通钢丝对乳房的压迫，又能起到很好的支撑作用。

在此也提醒产妇不要因为哺乳不方便而拒绝佩戴文胸，这样可能会造成乳房下垂。无论是孕期还是哺乳期女性都应该穿戴文胸。

老年女性选运动文胸

有些女性到了中老年以后，乳房逐渐下垂，失去了往日的风采，于是认为此时已经没有穿戴文胸的必要了。但是实际上，中老年女性穿戴合适的文胸可以更好地保护乳房。

有新研究发现，由于中老年妇女乳房弹性明显不如年轻女性，因此有必要佩戴特别设计的运动文胸。根据研究结果显示，中老年妇女的乳房在运动过程中摆动幅度其实比年轻女性更小。专家指出，中老年妇女的乳房犹如“旧松紧带”，拉伸时其弹力明显更差。因此，中老年妇女穿戴运动文胸可以有助于中老年妇女更有效地保护乳房。同时，日常适当的锻炼也有助于乳房保健。