*** Ng i ta nói vòng 1 to hay nh là do di truy n nh ng sao vòng 1 c a em l i r t "khiêm t n", trong khi m em có vòng 1 b th . Bác sĩ có cách nào giúp cho vòng 1 c a em "n " không?**

Kim Tuy n (Q.12 TP.HCM)

Câu h i c a b n cũng là n i trăn tr c a m t s b n gái có "màn hình ph ng". Đúng là b ng c có tính di truy n, nh ng b n cũng bi t trong di truy n còn có bi n d mà. Đó là ch a k , khi còn con gái, m t s ng i "ng c lép nh con tép" nh ng khi mang thai, sinh con, các tuy n s a m i n h t c và dòng h nhà m đùng đùng kéo đ n đ p thành... trái b i.

Thông th ng, ng c c a bé gái b t đ u nhú lên kho ng 11 tu i, l n d n trong giai đo n ti n d y thì và n nang rõ giai đo n d y thì. Nó đ c đi u hành b i hormone c a bu ng tr ng có tên cúng c m là estrogen. Hormone này giúp các ng tuy n s a phát tri n, dài ra, ngo n ngoèo và m i g i dòng h m đ n "đ u t" vùng đ t m i này. Có ba kh năng: M t là n ng đ estrogen không đ (do l i c a bu ng tr ng). Hai là các ch t c m th đ c hi u v i estrogen ng c c a b n gái h i b ch nh, c ph t l , không ch u "đón ti p" chu đáo nh ng v khách quan tr ng này. Ba là th i đi m đó, ch đ dinh d ng c a b n không đ t. C th ph i đ l ng m thì m i có nguyên li u đ "đ p" vào ng c. Đó là lý do ng c c a con gái không gi ng m .

Làm sao cho ng c "n bung" ra là đi u hàng tri u ph n quan tâm, nh ng t t c chúng ta đ u bi t, hi n ch a có m t lo i thu c, m t th máy massage hay m t bài t p th d c nào có th nhanh chóng bi n cái chũm cau thành trái b i năm roi đ c. Các th m m vi n có hai cách giúp các b n. Cách th nh t là đ n vào hai bên hai cái b ch ho c n c mu i ho c gel. Th là tha h to, mu n "hoành tráng" c nào cũng đ c. Cách th hai là Breast Fit System, ch ng trình làm n ng c b ng ánh sáng. Cách này giúp nh ng ch ng c bèo nhèo vì cho con bú có th săn l i, còn v i ng c bé thì cũng c i thi n chút đ nh. Theo tôi, tình tr ng c a b n c n c i thi n b ng dinh d ng tr c. B n ăn u ng đ y đ nh ng l u ý đ ng đ béo phì, ráng t p th d c đ tránh vi c m không đ n ng c mà l i đăng ký h kh u nh m sang b ng. Sau nh ng c g ng y mà vòng 1 ch "n " thêm đ c chút đ nh thì th i c th hai là khi b n l p gia đình, mang thai. B o đ m lúc đó không c n làm thêm gì nó cũng "n " nh b n ao c.

(BS Lê Thúy T i, PhuNuOnline)