掌握乳房細微變化,展開妳的時尚哺 乳大計!

文章

5月26,2021

0 MIN

從懷胎至寶寶誕生,舉手投足所閃耀的母性光芒,為妳更添幾分美麗動人的顏色。親愛的媽咪,妳是否已體驗到罩杯激升等前所未有的身體變化?這些微妙的改變,都是為了將來哺乳而做的準備,育兒也能很時尚,就從展開哺乳計畫為美好起點吧!

Author(s): 審稿人 - 思庭泌乳諮詢專家團隊

基於未來哺育寶寶的需求,孕媽咪的胸部會有很多改變,例如尺寸增大、乳頭突出、分泌初乳等。另外,媽媽只要用對方法,就可以維持完美胸型。

基於不久後必須哺育寶寶的需求,到了懷孕後期,孕媽咪的胸部也會越來越豐滿,整體身心狀態不斷調整變化,都是為迎接寶寶到來做足了準備。

孕後期的乳房重要4變化

- 乳房變大:由於乳腺組織增生、荷爾蒙改變,胸部也日漸豐盈,建議通常懷孕4-5個月及懷孕7-8個月時,可依胸部變化更換內衣尺寸,挑選以舒適無壓迫為原則。
- 敏感脹痛:不時會覺得胸部微微脹痛,觸摸時也可能會覺得敏感。
- 乳頭突出、乳暈變暗: 此時乳頭變得比以往更加敏感、增大、變黑, 乳暈區域也會擴大、顏色變深。
- 分泌初乳: 部分媽咪在孕後期會泌出微量的白色或偏黃液體,這正是初乳,無須刻意理會或擠出,只要繼續保持清潔即可。



無論乳房大小,母乳的愛一樣充沛

如果媽咪稍微向朋友進行「市調」,大致就能發現,胸部大不一定保證母奶源源不絕,有 些小胸媽咪也照樣奶水充足。這是因為乳房大小與泌乳量多寡並無直接關聯性——乳房大 是因為脂肪厚,但影響奶量的主要關鍵是乳腺組織的疏密,以及是否受到寶寶吮吸刺激。

換言之,媽咪產後只要盡早哺乳、規律哺乳、多補充營養食物與湯湯水水,就能打開充沛泌乳的開關,反而不用太在意胸部大小。

哺乳與體態恢復並進,美麗Hold得住

許多女明星在產後立即恢復窈窕身材,彷彿懷孕生產沒有改變她們太多,但現實生活真能如此嗎?其實新手媽媽在坐月子期間需要調理,加上哺餵母奶每天喝很多湯湯水水,想要回到孕前身材,往往都還有好一段路要走。而養育寶寶不是簡單的過程,誰都不該苛責媽媽的身材。媽咪只要依照適合自己的節奏,循序漸進調整就好。

回歸到哺乳正題,產後媽咪的胸部,通常會比孕前增大2-3個罩杯尺寸,哺乳內衣建議直接至實體店面試穿再購買較準確,盡量選擇包覆性夠、肩帶加寬的哺乳內衣,給予胸部充足的支撐與保護。至於離乳後可能面臨的胸部鬆弛[size縮水、下垂等,的確也讓愛美媽咪傷腦筋,建議產後應持續進行擴胸及提胸運動,多補充蛋白質及膠原蛋白食物,並依胸部大









Pagination

頁 1 / 4

頁 1 / 4

頁 2 / 4

頁 3 / 4 頁 4 / 4

每頁顯示結果: 24 ▼