文章

掌握乳房細微變化，展開妳的時尚哺乳大計！

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，並依胸部大小更換內衣，維持良好胸型並非不可能，美麗曲線也能hold得住喔！



立即分享