孕中期
文章

乳房腫脹變大

二月 14, 2021

1 MIN

我的胸部開始有一些變化，不僅變大、周遭的皮膚也出現改變…

荷爾蒙刺激乳房

通常在孕中期，一些媽媽開始會感到乳房脹脹的、一碰到就痛，而且原先的胸罩尺寸也開始無法支撐包覆，越穿越緊，到了懷孕後期，這樣子的現象會更明顯 --- 這一切都是為了寶寶出生後所需要的母乳而做的準備。受到荷爾蒙的影響，媽媽的乳房變得飽滿柔軟，乳腺為了即將到來的寶寶開始腫大、甚至會分泌出些微乳汁，乳頭變大而且顏色變深，乳房皮膚下的微血管顏色變明顯。

舒緩乳房腫脹不適

我們提供了一些方法讓媽媽乳房腫脹的不適能獲得舒緩

1. 挑選專為孕婦設計的胸罩
2. 用冷毛巾冷敷乳房(不要使用冰毛巾)
3. 在專業醫護人員的衛教下，利用按摩紓緩乳房腫脹感