

# 保住CUP, 哺乳妈妈“挺”好

今日女报 / 凤网记者 李诗韵



美白、瘦身、丰胸，是爱美女人的三大功课。咬紧牙，狠下心，皮肤白了点，体重轻了点，可是罩杯还是升不上去……或许有人告诉你，哺乳期能让乳房变得坚挺丰满。听到这里，可别急着窃喜，因为她肯定忘了告诉你，宝宝断奶后，乳房会以肉眼可见的速度慢慢萎缩变小。

于是，有一些妈妈以“过来人”的身份劝诫准妈妈，保住cup，千万不要母乳喂养！然而母乳喂养真的是女性乳房萎缩的“罪魁祸首”吗？看来要请专家帮我们打一场“罩杯拯救战”啦！

## Why | 乳房萎缩有原因



特邀专家：  
**周燕飞**  
长沙市妇幼保健院  
妇产科主任

### 原因一：体内激素发生变化

怀孕后由于激素水平的影响，导致乳房脂肪组织和乳腺组织增生，使得乳房明显变大。而生完宝宝后，随着体内激素的减低，若此时没有哺乳，则脂肪及乳腺组织快速减少。由于乳房内容物减少，原来已被撑大的乳房表皮自然也就松垮下来，下垂的情形会更严重。

因此，哺乳期乳房变小，与妈妈们是否母乳喂养的关系并不大。即使没有母乳喂养，体内的激素也同样在发生变化。

### 原因二：脂肪消耗大

哺乳期女性体内能量消耗较大，体内贮备的脂肪消耗较多，形体慢慢变得消瘦也是导致乳房缩小的一个原因。

所以，喂奶不是导致妈妈们乳房缩小的必然因素，相反，坚持母乳喂养还可以避免妈妈的乳房缩小得太快，从而降低乳房下垂的发生。不过哺乳时间一般以8~12个月为宜，喂奶时，要防止宝宝过分牵拉乳房。哺乳期妈妈一定要保障营养，可不要担心身上发胖长肉而节食，否则乳房里的脂肪也会被消耗掉，那就得不偿失了。

### 原因三：性爱次数减少

乳房发育从生理上分析，与性刺激有着一定的联系。而不少哺乳期妈妈因为带宝宝劳累过度、担心再次受孕等原因，对性要求淡漠。因此，在缺乏性刺激的情况下，女性体内的雌性激素分泌降低，也会致使乳房缩小。

## how | 帮你找回昔日丰满



Step1 四足跪地，与肩同宽，双脚合并与跨同宽，身体如图所示，自然调息。



Step2 将双手打开，宽于瑜伽垫，小腹、臀部收紧，不要往下掉。



Step3 先吸气，吐气时，身体往下压，手臂尽量张开，弯曲至90度，让上臂与肩呈一条线。

### 孕期：孕期内衣要选好

要避免产后乳房下垂，就要从怀孕时开始预防，所以，胸衣就是首先要关注的。怀孕期间应该随着乳房的增大而选择合适的胸衣，否则由于纤维结缔组织难以承受腺体组织的急剧增长而致使乳房下垂。

怀孕阶段，乳房一般将增大两三个罩杯，但乳房是从下半部往外扩张的，与普通罩杯的比例不同，因此最好选择专门的孕妇胸罩，并随着不同阶段的变化随时更换调整。合适的胸衣能给乳房提供可靠的支撑和扶托，保证乳房的血液循环通畅；这对促进乳汁分泌和提高乳房的抗病能力都有好处。

**建议：**选择和乳房紧密贴合的胸衣，以乳房没有压迫感为宜。胸衣过紧会影响乳腺的增生和发育，还会因与皮肤摩擦而使纤维织物进入乳管，可能会造成产后无奶或少奶。怀孕期间，最好选用全罩杯的胸罩，并有软钢托支撑。

### 哺乳期：试试乳房按摩操

哺乳期的女性容易发生奶胀，然而频繁喂奶对女性乳房保养并不利。所以，在这个期间，我们可以做一些简单的乳房按摩操，帮助血液循环，刺激乳房健康发育。

乳房按摩可通过两种方式进行：一是在每晚临睡前或早晨起床前，将一只手的食指、中指、无名指并拢，放在对侧乳房上，以乳头为中心，由乳房外沿向内侧面画圈，两侧乳房各做10次。按摩的目的主要是促进乳房局部的血液循环，增加乳房的营养供给，同时还能促进雌激素的分泌。另一种方式就是冲凉时，用莲蓬头以环形冲刷胸部，水温不可太烫，这样能使乳房变得更有弹性。

### 断奶期：断奶方法有讲究

很多妈妈为了快速断奶，会采用吃药或打针的方法，这样容易造成乳房急速收缩，导致乳房萎缩、

塌陷、皮肤松弛，失去弹性。

**建议：**可以用一些抑制乳汁分泌的食物如韭菜、麦芽水、人参等来达到退奶的效果，或者通过逐渐减少喂奶的次数和量来达到戒断的效果。

### 断奶后：坚持性爱，每天做俯卧撑

运动是塑形丰胸最好的“武器”。坚持做俯卧撑、扩胸运动，使胸部的肌肉发达有力，不但能塑造健美的体形，而且能增强乳房的支撑作用，防止乳房下垂。

另外，需要强调的是，哺乳妈妈要趁着断奶后找回性爱，定期的性爱也能帮助乳房再次发育。产后注意补充足够的营养和充足的睡眠，避免体重在短时间内急剧下降，同时在采取避孕措施的情况下恢复性生活。一般情况下不提倡使用雌激素治疗，因为雌激素在促进乳房发育的同时，也可能引起其他器官的变化。

## Do | 美胸也能吃出来

特邀专家：刘坚（中南大学湘雅医院营养科主任医师）

哺乳妈妈到底该不该大食补？想要节食用掉肥肉，又想进补保住丰满的胸部？其实，不必纠结，瘦身和丰胸在哺乳期是并不矛盾的——每餐加入下面这些小食材，保住丰满胸部可是小菜一碟呢！

### 关键词 1：杏仁

杏仁富含蛋白质及纤维质，有助增加胸部弹性，杏仁的衣膜部分有促进乳腺发育的作用。杏仁还含有丰富的黄酮类和多酚类成分，能够降低人体胆固醇的含量，达到瘦

身的效果。

### 推荐：杏仁猪肺汤

**材料：**新鲜猪肺1个，生姜汁60毫升，甜杏仁60枚，蜂蜜250克。  
**做法：**  
1. 将猪肺洗净，甜杏仁用温水

浸泡2小时，去皮，捣烂，取出同生姜汁、蜂蜜一起拌匀，塞入猪肺管内，扎好管口备用。

2. 将猪肺放入砂锅，加水适量，先用武火烧沸，后改用文火炖150分钟即可。

### 关键词 2：鹌鹑蛋

鹌鹑蛋含有丰富的蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、胱氨酸、B族维生素和维生素A、E等营养物质，能够刺激雌性激素分泌，促进乳腺发育。蛋黄中所含的胆固醇对胸部发育相当有利，但也不要过食造成胆

固醇超标哦。

### 推荐：珍珠鹌鹑蛋

**材料：**南瓜、青椒、鹌鹑蛋、盐、白糖、姜片、高汤、水淀粉。  
**做法：**  
1. 南瓜洗净后去皮，去瓢及子，瓜肉切成滚刀块；青椒洗净后切菱形

片；鹌鹑蛋煮熟后去壳备用。

2. 炒锅倒入适量油，烧至五成热时下入姜片略炸，随后倒入南瓜块，翻炒一会儿后倒入高汤。

3. 略煮一会，待南瓜变软后放入鹌鹑蛋、青椒片、盐、白糖，翻炒均匀后再煮一会待汤汁收浓后就可以出锅了。

天然提取 排阴毒 治妇科 美容颜 · “美丽行动” 征集万名体验者

# 一招教你做美女

近日，一种名叫“AIER(爱尔)”的女性排毒养颜产品风靡我国。它能够由内到外全面调理女性功能，让衰老的容颜恢复青春的弹性！让女人的私处远离妇科病，恢复少女般的紧致！现在，您只需拨打一个电话或发送短信，即可申请体验名额，先到先得。

**身体变紧致，越来越自信！**  
长沙30岁的张女士说：“生完孩子后，身体变松弛了，自从使用了AIER，身体逐渐恢复紧致，我越来越自信，老公也更加宠爱我了！”



**女人四十岁，长的像20岁！**  
广州40岁的林女士说：“看着镜子里越来越老的那张脸，我的自信心降到了冰点！专家推荐我使用AIER，效果真的不错，皮肤上的黄褐斑、鱼尾纹什么的都消失了，身材也变得前凸后翘。

**妇科病好了，更年期症状消失！**  
上海50岁的方太太说：“我有多年的妇科病，脾气也很暴躁。自从使用AIER，妇科病好了，更年期的各种症状也减轻了，不再烦躁失眠。到了这个年龄，我的月经不仅没停，而且还很规律。前几天我做了一次妇科检查，医生一直夸我的卵巢就像年轻人一样！”

现在每天前50名可以通过以下两种方式加入AIER体验队伍：①是拨打女性关爱热线4007700771；②是编辑短信地址和姓名+JR发送至13338280511