

# 產後哺乳兼豐胸，媽媽寶寶樂開懷！

中醫師 簡鸞瑤

哺餵母乳的好處眾所皆知，但是許多媽咪擔心產後身材走樣、乳房下垂等問題而影響哺乳信心與決心，其實懷孕與哺乳期是胸部第二次發育的機會，乳腺組織受哺乳刺激而豐滿堅挺，如同肌肉因運動而結實成長一樣。只要把握以下幾個關鍵，除可滋腎養肝，改善先天發育外，更可使氣血循環好、脾胃功能佳，則產後哺乳兼顧寶寶健康與媽咪豐胸、瘦身、美容，絕非夢事！

## 關鍵一：飲食選擇

1. 均衡攝取各類維生素：含維生素 B、E 的食物(瘦肉、蛋、奶、豆類、紅蘿蔔、蓮藕、花生、葡萄、芝麻等)可促進雌激素合成，有利豐胸、美容。富含維生素 A 食物(花椰菜、甘藍菜、葵花子油)有利雌激素分泌，幫助乳房發育。富含膠質的食物(海參、豬腳、蹄筋)亦為豐胸聖品。
2. 種子、堅果類食物含卵磷脂(黃豆、花生)或蛋白質(杏仁、核桃、芝麻)都是良好豐胸食物，且種子衣膜有促進性腺發育的作用。
3. 不可節食減重：乳房以腺體與脂肪組織為主，若不當節食可能造成瘦身有限，但胸部卻同步縮水的狀況。哺乳本身就可消耗龐大熱量而達瘦身卻不瘦胸的目的。

## 關鍵二：乳房護理

1. 正確餵奶：坐姿哺乳優於臥姿、兩側輪流餵、未吸空的一側要擠出排空、避免寶寶拉扯乳頭。
2. 適當支撐：穿戴有鋼托的合宜胸罩可避免乳房外擴下垂而影響胸型美觀。
3. 淋浴乳房：可提高胸部皮膚張力、增加懸韌帶彈性、促進乳房血液循環，從而避免乳房下垂、有助乳汁分泌順暢。

## 關鍵三：按摩與健胸操

1. 按摩：
  - a. 哺乳後輕輕用手掌側面圍繞乳房均勻按摩。
  - b. 以乳頭為中心，用手指順時針由對側乳房外緣向內劃圈，兩側乳房早晚各做 10 次。此法可促進血液循環、增加乳房營養供給、促雌激素分泌，進而達美胸、美容。

- 2.健胸操：擴胸運動(雙手抱頭或雙掌合十與肘同高，左右旋轉 90 度) 、雙手平舉劃圈、伏地挺身等，可鍛鍊胸部肌肉、增加懸韌帶彈性，進而豐挺胸部。

#### 關鍵四：中醫調理

##### 1.針灸、推拿---

中醫理論謂肝經、腎經、脾經、胃經與胸乳息息相關，若於諸經絡循行穴位(如：足三里、三陰交、血海、太谿等)或胸乳局部穴位(如：鷹窗、乳根、大包等)針灸與推拿，可達疏通經絡、使胃納脾運，則乳房發育所需的“氣旺血暢”與“建料”之後勤部隊一應俱全。

##### 2.耳針---

治則亦以氣血循環、脾胃功能改善為主，可取穴脾、胃、肝、腎、心、三焦、內分泌、腎上腺、消化系統皮質下。

##### 3.用藥---

依望聞問切四診合參，偏血虛者以四物湯加減；偏氣虛者以四君子湯加減；或八珍湯、人參養榮湯加減以氣血雙補；偏脾虛者以參苓白朮散加減；偏口乾舌燥、氣陰兩虛者則以蓮子清心飲加減。另外視需求搭配本診所特別調製的健美豐胸方、疏肝健脾方、溫脾養胃茶、養心理血茶等，調理效果一極棒！

##### 4.衛教---

a.養成正面思考習慣、情緒開朗穩定，則肝經氣機調暢，有助乳腺發育。

b.盡量於晚上 11 點前上床睡覺，睡眠充足勿熬夜，養顏美容兼豐胸。

a、b 兩點與前述的飲食選擇對針藥調理的效價有絕對的加分作用喔！