

大家好，今天来为大家分享哺乳期抽脂后多久可以哺乳的一些知识点，和哺乳期抽脂后多久可以哺乳了的问题解析，大家要是都明白，那么可以忽略，如果不太清楚的话可以看看本篇文章，相信很大概率可以解决您的问题，接下来我们就一起来看看吧！

本文目录

1. [脂肪丰胸之后还可不可以哺乳，为什么？](#)
2. [隆胸是越大越好吗？会影响哺乳吗？](#)
3. [哺乳期如何做到减肥哺乳两不误？](#)
4. [产后怎么减肥不影响母乳喂养？](#)
5. [产后三个月出门还被当成孕妈，处于哺乳期如何减掉肚子肉肉？](#)

脂肪丰胸之后还可不可以哺乳，为什么？

丰胸与哺乳之间，很多女性一直就难以取舍。其实这两者并不是一种对立的关系，健康、科学的丰胸方式，并不会对哺乳喂奶产生影响，也与女性健康没有直接的关系；所以如果爱美的女性还要顾虑将来的哺乳问题，可以完全放心的选择自体脂肪丰胸以及其它健康的、科学的丰胸方式。

一、隆胸有哪些方式？

随着社会的进步和人们思想观念的更新以及美容技术的不断提高，隆胸手术被越来越多的女性多接受。那么，现在有哪些隆胸方式呢？

1、假体法隆胸

这种方法是将医用硅凝胶或者盐水假体植入乳房后方，以达到增大乳房体积、改善乳房外观形态的作用，这也是目前国内最常用的方法。这种方法术后形态、手感相对自然，对生育和哺乳无不良影响。

但是假体法隆胸也有一些缺点，比如假体渗漏、破裂、假体移位、假体疝出、包膜挛缩等。

2、自体组织移植法

将自身其他部位的组织移植到胸部，使得胸部更加的丰满的方法。

有自体脂肪注射法、局部真皮脂肪瓣转移、真皮脂肪筋膜复合组织游离移植、吻合

血管的组织瓣移植法等多种方法。

自体脂肪注射法进行隆胸的优点在于不会产生排异反应，对乳腺本身也并不会产生伤害，对生育和哺乳也没有直接的影响。但是也有一定的确定，比如每次注射的脂肪量有限，需多次多点注射，并且自体脂肪大部分会被机体吸收，注射部位可能出现团块、脂肪坏死、钙化等。

二、脂肪丰胸后还可以哺乳吗？

无论是假体法隆胸还是自体组织移植法隆胸，都不会对生育和哺乳产生影响。

乳房硅胶凝胶或盐水假体一般放置在胸大肌后方或者乳腺腺体的后方，因此对于整个乳腺组织的影响并不大，所以对于生育和哺乳一般没有影响。但是如果在哺乳期产生严重的急性乳腺炎，甚至乳房内脓肿波及到后间隙，则需要取出放置在乳腺腺体后方的假体。

需要注意的是，注射隆胸的患者禁止哺乳。

三、现在的隆胸手术安全吗？

客观来讲，隆胸手术无论是假体法隆胸还是自体组织移植法隆胸，经过医学的不断发展和技术的不断进步，以及假体的改良，都是非常安全的。而且现在隆胸手术是国内外唯一的安全、有效的、科学的隆胸方式。

采用自体组织进行隆胸的患者并不会导致乳腺癌的发生，如果采用的是假体隆胸法患者，由于植入的假体稳定性好，一般也都非常的安全，可以长期保留，目前没有任何机构对植入人体的硅胶假体有期限限定。

另外，根据国内外的大量研究和临床实验，乳房硅胶假体不会增加患乳腺癌的风险。

我是首都医科大学复兴医院乳腺中心主任骆成玉，欢迎关注！

欢迎与我一起共同关注女性健康，共同关注健康科普！

隆胸是越大越好吗？会影响哺乳吗？

选择隆胸假体的大小并非越大越好，而要与自身体型相协调，使之看上去自然美丽。乳房的宽度将决定双乳间的间隙和乳房的外形曲线，这个轮廓是平衡胸部和髋部

的基础，形状自然的解剖型假体能使医生发挥最大的能力以满足求美者对良好乳房宽度的要求，而不会使乳房上部过度丰满。假体植入物的大小将受到现有乳房组织的限制，皮肤的弹性或现存乳房组织的体积可能阻碍乳房扩大到求美者所希望的大小。胸围越大，可植入的假体就越大；皮肤必须有足够的弹性以完全覆盖假体。植入的位置也对假体的大小也有影响，如果植入胸大肌的下面，假体的大小也将受到限制。如果假体过大的话，可能会被肉眼所察觉或皮下可触及，相信这是每个求美者不愿看到的。

隆胸会影响哺乳吗？假体隆胸的假体从乳腺后间隙或胸大肌下层植入，是因为它们位于乳腺的后面，这样会使乳腺不受假体的影响。乳汁分泌是受泌乳激素的影响，泌乳素的分泌是受中枢神经系统和内分泌系统控制的，是与假体无关，同时乳汁排出也不通过假体，因此对哺乳育婴儿也无影响。

哺乳期如何做到减肥哺乳两不误？

生完宝宝后，妈妈们都想尽快恢复到孕前美美瘦瘦的状态，产后瘦身是大家非常关注的话题。

说到减肥，我们首先想到的是“少吃、多动”。可是处在哺乳期，如果吃太少，又怕影响奶水的质量。哺乳、减肥两手都想抓，该怎么办？

首先要给哺乳的妈妈一颗定心丸，要知道，哺乳这件事本身是可以帮你减重的，它每天能帮你多消耗三五百大卡的热量，只要适当控制饮食，就能慢慢瘦下来。至于怎么吃，看完下面的4点，你就明白了。

1控制热量摄入

《中国居民膳食指南》推荐哺乳期每天按下面表格中的量来吃，这个量适用于不打算减肥的妈妈。

如果既要哺乳又想减肥，可以在表格的基础上有所调整，在保证均衡饮食的基础上，尽量选择有营养但是热量比较低的食物。

想减肥的妈妈可以通过一些书籍或者营养、健身类的软件来查询食物的热量和营养成分。

建议每天通过食物摄入的热量保持在约1800~2000kcal，这样可以慢慢减肥，比较健康，不影响哺乳，也不容易反弹。

不要盲目地节食，如果一天热量摄入低于1800kcal，很难保证足够的营养。

当然，如果觉得查询和计算食物热量太麻烦，也可以从后面的几点入手。

2不要吃得太油腻

在传统的观念里，生完孩子要吃得好，奶水才足，而吃得好似乎就等于吃得荤、吃得油，比如各种油腻的肉汤。

实际上，在怀孕期间，你的体内就已经储存了一些脂肪，用于产后分泌乳汁，不需要产后再大量摄入。

不建议喝太多油腻的肉汤，其中的脂肪含量高，容易导致发胖，而且大部分的营养其实还是在肉里，渗到汤里的比较少。

汤汤水水很适合哺乳期的妈妈，但是除了这种油腻的汤，你有很多更好的选择，

比如低脂奶或豆浆，不但脂肪少，还能提供很多蛋白质、维生素、矿物质。

也可以用瘦肉、瘦排骨、去皮的鸡肉、鱼等脂肪少的肉来做汤，或者做蛋花汤、豆腐汤、蔬菜汤等清淡的汤。

另外，建议多用蒸、煮的方式来做菜，而不是煎、炒，这样可以少放油，减少脂肪摄入。

3多吃富含蛋白质和膳食纤维的食物

建议多吃瘦肉、畜肉、鱼、蛋、奶，这些食物富含蛋白质，能增强饱腹感，抑制食欲，身体在消化蛋白质时需要吸收更多的热量，这样有利于减肥。

这些食物还含有丰富的维生素、钙、铁等营养素，对于妈妈们的产后恢复以及奶水质量都很有好处。

可以用小米、燕麦、黑米、红豆等粗杂粮代替一部分精白米面，多吃蔬菜和水果，这样能补充膳食纤维，增加饱腹感，让人少吃其他食物从而减少热量摄入，也能促进肠胃蠕动，预防或改善产后常见的便秘现象。

4尽量不吃甜食、甜饮料、垃圾零食

这些食品一般热量比较高，容易让人长胖，对营养供应也没有什么帮助。

产后身材恢复是大家关心的大事，但是不用操之过急，慢慢来。

健康均衡的饮食配合运动是最好的减重方法。

如果是正常顺产，在产后几天内或者你觉得自己已经准备好的时候，就可以开始做轻缓的运动。比如月子里就可以开始做产褥操、凯格尔运动，之后再根据自己的情况慢慢过渡到做散步、慢跑等有氧运动。

如果是剖宫产，或者顺产有特殊情况，比如有侧切或会阴撕裂伤，需要向医生咨询什么时候开始运动、怎么运动。

此外需要提醒一下哺乳期的妈妈们，不要吃减肥药或者减肥茶，否则可能会通过乳汁进入宝宝体内，影响他的身体健康。

好了，关于【产后正确减肥】的小知识，就分享到这里了，谢谢你的阅读，如果你还有什么疑问的话，欢迎到评论区一起交流！关注我，每天为你送上靠谱、有趣的育儿与营养小知识，让你懂得更多，吃得更有营养！

产后怎么减肥不影响母乳喂养？

很高兴可以回答这个问题！

先告诉大家一个认知，但是很多宝妈又不清楚的问题！那就是哺乳期绝对是减脂掉秤的最佳时期！

因为哺乳的宝妈，每天要消耗500大卡的热量，这是你即使不运动不锻炼都会消耗的热量！

500大卡直观点来说，相当于你吃两个汉堡包，拉面一碗，一份正餐就相当于500大卡了！

所以想想，这可是非常关键的！

我自己产后也是喂奶，那时候真得眼见得在掉秤，瘦的太快了，本身自己是顺产妈妈，也会配合一些简单运动，整体恢复就更快了！

第一张图是我自己，产后七天瘦下来的肚子，想了解我是怎么瘦肚子的，可以留

——瘦肚子分享我的小技巧

这一张是哺乳期瘦下来的粉丝，用了三个月哦，马甲线都快出来了，超级厉害，不节食?运动，哺乳瘦就是这么厉害

这个妈妈也是哺乳期瘦下来的，抓住了黄金恢复期（产后六个月内）绝对是轻松瘦下来，虽然也没有很轻松，但是绝对更加好恢复哦！

关于怎么恢复减肥

1.正常饮食，少油少盐，别一直喝汤汤水水，不想母乳少，多喝水，每天至少1500ml，多吃蔬菜水果！

2.千万不要节食，这样不仅不会瘦，还会导致姨妈出走，对身体不好

3.可以适当的做一些月子期的产褥操，我发过视频教程！

4.不要生气，不要生气，多调节自己的状态！

产后三个月出门还被当成孕妈，处于哺乳期如何减掉肚子肉肉？

1.很正常，产后恢复需要时间，有的人恢复快有的人恢复慢，因人而异。

2.适当运动，做产后瑜伽等活动。

3.哺乳期后安排减肥吧。

关注@索菲娅的世界，一起聊聊！

文章到此结束，如果本次分享的哺乳期抽脂后多久可以哺乳和哺乳期抽脂后多久可以哺乳了的问题解决了您的问题，那么我们由衷的感到高兴！