

这篇文章给大家聊聊关于喂奶可以吸脂吗，以及喂奶可以抽脂吗对应的知识点，希望对各位有所帮助，不要忘了收藏本站哦。

本文目录

1. [自体脂肪填苹果肌会下垂吗？](#)
2. [隆胸过的女孩，结婚后生孩子，影响喂奶吗？](#)
3. [哺乳期可以减肥吗，哺乳期间怎么减肥最快](#)
4. [如何减内脏的脂肪？](#)
5. [产后怎么减肥不影响母乳喂养？](#)

自体脂肪填苹果肌会下垂吗？

准确的说是会的，人都会衰老，地心引力作用面部会下垂，脂肪填充的苹果肌维持1-5年差不多，说不会下垂的都是骗人的

隆胸过的女孩，结婚后生孩子，影响喂奶吗？

隆胸确实有可能损伤到乳腺组织及支配乳头与乳晕的神经，影响哺乳。但隆胸与哺乳并非绝对不相容的。

隆胸会不会影响哺乳，得看这胸是怎么隆的、隆在了哪。隆胸手术通常是在腋下、乳晕外缘或是乳房下皱襞等隐蔽处做切口，把选择好的假体植入乳腺下或是胸大肌下。

乳腺下植入假体的手术现在做得比较少，就是因为手术中损伤到乳腺组织的可能性大于胸大肌下植入假体。如果乳汁的生产基地乳腺受到损伤，自然也就没办法哺乳了。

另外，手术切口位置的选择也可能会影响哺乳。有些医生倾向于乳晕周围切口，因为可以利用乳晕的颜色掩盖手术产生疤痕，而且位置隐蔽，就算穿比基尼都不会暴露。但这种切口却很容易损伤输乳管和支配乳头及乳晕的感觉神经。

输乳管受损的话，是有奶运不出，母乳喂养只能作罢。支配乳头及乳晕的感觉神经受损，乳头、乳晕感觉麻木，感受不到婴儿吸吮的刺激。

垂体不发出生产与运输线信号，想要母乳喂养也是一件困难事。就算你觉得不能母乳喂养也无所谓，但乳头、乳晕感觉麻木的话，对于性生活也是有一定影响的。

来自百度。

哺乳期可以减肥吗，哺乳期间怎么减肥最快

母乳喂养的情况下，不能随意采用节食减肥，不然容易导致母乳分泌减少，还会影响母乳的质量。但可以肯定的是，在母乳喂养过程中，有计划地安排饮食和运动，妈妈的体重会逐步下降，同时也不影响母乳质量。比如在饮食方面，尽量减少摄入含油脂过多的汤，宝妈在孕期本身已经储备了不少的脂肪，目的就是为了让在哺乳期时摄入脂肪不足时可以调动，如果通过荤汤又摄入较多油脂，不但无法调动自身储备的脂肪，还可能继续储备。比如在运动方面，虽然哺乳期不宜剧烈运动，但是可以选择走路、做家务等增加运动量，或者垫上体操、瑜伽之类的健身运动也有益身心健康。而在母乳喂养的前6个月是降低体重的关键期，后期想要将体重控制在孕前的水平，就会相对困难一些，因此想要减肥却又害怕影响母乳质量的宝妈，应在前期就对饮食和运动做一个科学的安排计划哦

如何减内脏的脂肪？

您好，很高兴为您解答这个问题，我是赛普健身导师鲁兆龙。

内脏脂肪超标其实和身体脂肪含量有很大关系，正常状态下器官周围是不会囤积很多脂肪的，只有在脂肪超过身体正常水平时脂肪就会慢慢的由在皮下囤积转为器官周围囤积。所以如果想将内脏脂肪减掉逻辑很简单，只需要将基础体重降下来身体脂肪含量降低，那么内脏脂肪自然就慢慢的被消除了。

所以我们必须要了解的是脂肪如何才能被消耗掉。身体脂肪的减少和身体能量的负平衡有关，当身体能量出现亏空的时候身体的脂肪等物质就会分解为热量来给身体提供能量，使身体进行行为运动。

要使身体能量产生亏空就需要做到两点：1.合理的饮食控制2.专业的训练

1.合理的饮食：食物吃进身体里就会分解为热量给身体提供能量，那么如果摄入食物的热量过多就无法使身体能量亏空，甚至会热量盈余，那么你会发现你的身体不但不会瘦反而会慢慢变胖。

2.专业的训练：运动就会消耗身体热量，如果今天的饮食热量刚好满足新陈代谢，那么你运动带来多少的能量消耗今天的能量亏空就会有多少，所以如果饮食合理的情况下，运动消耗越多减脂效果就越好。

所以晚上不吃饭是肯定不合理的，可以将中午的饭量分成两份，一份中午吃一份晚

上吃。脚没有好也没有任何问题，因为我们聊到了脂肪降低跟热量消耗有关系，所以不管是全身运动消耗还是上肢运动消耗，只要能进行能量消耗就可以继续减脂。

那么给你的推荐就是在这期间可以做一些腹部训练、上肢训练，例如卷腹、拉背、推肩、推胸、手臂训练。这些训练都可以在不动用下肢的情况下造成大量的热量消耗。

卷腹：

哑铃推肩：

坚持下去你会发现这些训练同样可以给你的体型带来很大的改变。可以在无氧运动后加一些有氧运动加速减脂哦！

如果还有不明白的问题，可以关注我们，然后后台私信哦~

耗时三年干货累计，25.6G健身干货资料包免费送~关注并私信回复“资料包”，免费领取25.6G健身资料包！

如果你足够努力，这个资料包绝对能让你从小白变身“大牛”！快来领取资料包吧！

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！

关于喂奶可以吸脂吗的内容到此结束，希望对大家有所帮助。