



保健紅不讓

## 餵母乳，老了會下垂？

翁純瑩

護理師

「護士小姐，餵母乳乳房是不是會下垂？」「母乳餵太久，乳房會被寶寶吸長，老了就會有布袋奶！」相信這是很多媽媽們面臨是否哺餵母乳的抉擇難題之一，但真相到底是如何呢？

首先，我們先來看看乳房的發展歷程。一般來說，乳房於17~20歲間發育完成，經懷孕、生子、脹奶等生理因素及重力下墜的原因，而約於30~35歲後漸漸下垂。所謂的乳房下垂是指乳頭離開了胸部原來的位罝往下移，甚至於移到原來下乳溝水平線或其下方。最常見的原因有：(1)產後荷爾蒙改變造成乳腺萎縮；(2)體重突然間地增減，亦即原本胖胖的卻突然變很瘦；(3)乳房皮膚太過鬆弛，例如老年性乳房下垂；(4)乳房太大、太重，亦即巨乳症。

此外，懷孕後由於荷爾蒙的影響，乳房內的脂肪組織及乳腺組織會增生，使乳房明顯變大。生產完後，荷爾蒙量減低，若沒有哺餵母乳，則脂肪及乳腺組織會快速減少，使乳房自然鬆垮下來。而原本乳房較大的女性，若加上沒有穿戴胸罩的習慣，下垂的情形會更嚴重。

婦女為避免生產後乳房下垂，在懷孕期應該隨著乳房的增大，穿戴適當尺寸的內衣，絕不可不穿，否則容易下垂；產後也要隨

著乳房的大小，選擇正確尺寸的內衣，才足以提供適當的支撐。再者，乳房下垂與懷孕次數、個人體質及年齡有關，很多女性擔心哺餵母乳會破壞身材，其實是不對的想法。經醫學研究後發現，哺餵母乳每日會消耗 500~700 卡的熱量，可使皮下脂肪在一年後比未哺乳者要來得少，反而讓哺乳者的身材恢復較好；且哺乳之乳房若能外加適當內衣或胸罩襯托，就可以減少乳房下垂的機會，況且哺餵母乳還可降低女性罹患乳癌、卵巢癌、骨質疏鬆症等疾病的機率及增加母子親情。

停止餵母乳後，因乳房一度撐大過，故導致乳房表皮彈性變差，而顯得鬆弛，外觀上有時會感覺下垂，這乃是每個婦女都會遭遇到的情況。對於已經下垂的乳房，若只是輕微的，可經由局部按摩及增強胸肌的運動來改善，嚴重者亦可請整型外科醫師幫忙。

所以，哺餵母乳與乳房是否下垂沒有絕對的關係，反倒可以幫助乳房更堅挺、身體更健康，好處多多！親愛的媽媽們，您怎能輕易就放棄這樣的大好機會呢？

