

生完宝宝后 你会发生什么变化?

李嘉欣和黎姿都是在41岁高龄诞下宝宝,这些明星妈妈总能在产后几周就拥有令人羡慕的苗条身材和光洁脸蛋,新妈妈自然对产后身体的真实变化产生了困惑。生完宝宝后,妈妈们的身体到底会发生什么样真实的变化呢?

现代快报记者 倪晶



1. 你的头发会开始脱落

高达50%的女性在分娩后会经历一个不断严重的脱发期。

纽约市西奈山医学院皮肤医学助理临床教授弗朗西斯·福斯科医学博士表示:“这就是所谓的静止期脱发,通常发生在分娩后的1至6个月。”怀孕期间荷尔蒙的增加可以延缓脱发,使头发变得稠密。然而在产后荷尔蒙平衡后,头发会回到其正常生长和脱落周期。

达人建议:为保持健康的头发和减少脱发,福斯科建议多吃富含蛋白质、铁、锌、类黄酮、抗氧化剂和二氧化硅的食物,它们对于健康的头皮和头发来说都是有益的营养成分。

2. 产后脸上会失去光泽,而且还会长粉刺、痘痘和色斑

在怀孕期间,循环血流量会增加50%。这些增加的血流量会显露在许多地方,尤其是在脸部,因为脸部的血管能够扩张,可以容纳增加的血流量。脸上更容易过敏、长痘痘和粉刺!

还有的妈妈产后,脸甚至会“变花”。因为孕期和产后,女性的孕激素和雌性激素非常紊乱,面部更容易发黑、发黄,生成黄褐斑,即妊娠斑。加上生完孩子后,气亏血虚,哺乳期情绪容易激动、易产生睡眠障碍,影响代谢,就更容易加重原有的妊娠斑。

结束育龄期,女性的激素水平会渐渐回稳。在“坐月子”期间,妈妈们若能心情保持舒畅、科学饮食、睡眠也能跟得上的话,身体可以通过自身代谢掉部分浅层的色素沉着,一些妊娠斑会自生自灭、不治而愈,肤色不均也会明显改善。但如果错过了“坐月子”的黄金调理期,产后2-3个月,黄气会慢慢演变成大面积、对称长的深层斑,此时,仅靠自身代谢是完成不了攻克任务的。

达人建议:京典丽园国际连锁祛斑机构的张总介绍说,业内被誉为“祛斑皇后”的“智能吸斑王”,能帮妈妈们安全用掉妊娠斑。因为智能吸斑王采用智能倍频技术,能以“纳秒”极速技术高密度精准吸附深浅层的色斑,真正实现吸斑彻底。同时,以安全帽面对面技术,均匀吸斑,无痛舒适。全程非介入性,无创伤、不红肿,也不影响洗脸化妆,达到稳定不复发的“净颜”效果。由于该仪器通过清洁毛孔、提取色斑、补充营养、建造肌肤屏障等多种方式综合提升皮肤机能,全程不依靠任何激素,因此妈妈们无需担心产生依赖。

3. 母乳喂养可帮助减肥,但产后腹部赘肉却久减不下

婴儿每天需要大约500到800卡路里的热量来保持健康成长和发育,如果你的母乳用于提供这些热量,试想它从何而来?母乳喂养婴儿意味着你在喂养孩子时使用了自已的热量。如果你的体重没有像预期的那样慢慢减下去,不要灰心——因为母乳喂养的时间越长,对减肥来说就越有益。

不过,很多妈妈也有腹部赘肉、久减不下的烦恼。因为怀孕时体内雌孕激素水平过高,而产后激素水平会快速下降,与单纯的脂肪型肥胖不同,女性产后肥胖更多是由于内分泌失调导致的激素型肥胖,单纯的运动消耗并不能根本上解决“胖肚腩”。

达人建议:此时,妈妈们需要由内而外双向调理。美雅芙的调理师介绍说,店内新引进的德国减肥科技“GT魔变体雕瘦”,先通过“被运动”燃烧、融解体内多余脂肪,再从内在调理女性代谢机能,从而改善妈妈们内分泌失调、睡眠质量差、排毒不畅、腰腹部酸痛等一系列产后问题。

4. 妊娠纹超速增长

高达90%的女性在怀孕期间会出现妊娠纹,妊娠纹的出现是在身体增长速度超过皮肤伸展速度时,体重快速增加的结果。

此外,在怀孕期间,名为糖皮质激素的增加会减慢真皮层中胶原蛋白和弹性纤维的形成。重要的是,在妊娠纹仍然是新的、红色的、粉红色的或者紫色的时候,要及早开始治疗,能够成功“逆转”。

达人建议:怀孕期间可以多吃一些对胶原纤维有利的食物,比如猪蹄,以增加皮肤弹性。但也要避免孕早期体重增长过快,造成皮肤过度拉紧,而使皮下纤维断裂。同时多吃一些含纤维高的果蔬以及含维生素C的食物,每天喝一杯脱脂牛奶。另外减少糖分的摄入,少吃含色素量高的食物也是很必要的。

悦生活 资讯

纯中式丰胸技法+高档环境 请妈妈享受“贵妃”待遇

丰满的双乳能让女性更加有魅力,可是对于妈妈而言却是一种奢望,很多女性生完孩子之后,不仅面临胸部缩水变形,还面临着松弛下垂等问题。比起产品丰胸、手术隆胸、注射丰胸,中医丰胸凭借绿色、安全的特点,直到近几年才开始被女人们重视并追捧。中医丰胸,即用中医方式打开胸部经络,通过独特的引经疏通胸部经络,补充人体气血、疏气郁、调治内分泌等达到丰胸功效,胸部便自然隆起。

走进中医丰胸翘楚机构——京都薇薇河西店,委婉布幔、中式红木坐骑、红木梳妆台……纯中式的布置,给人以泰式、欧式风格“主宰”的南京美容业带来一股清新的风。置身其中,犹如一位唐代佳人。“完美的胸形是褪去衣服后,胸部如两个碗一般,浑圆饱满。”京都薇薇的美体师告诉记者,美胸应该先调理身体内在,才能从根本上解决胸部问题。通过按压穴位,使身体经络畅通、气血充足,脏腑功能平衡,促进卵巢分泌足够的雌激素,提高乳房组织对自身激素的敏感性,使胸部得到二次生长发育,让胸部变得丰满、坚挺、结实。“乳腺增生在中医里讲也是经络不通、气血不畅造成的,在点穴按摩的作用下,不仅可以缓解还可以起到预防胸部疾病的作用。”

京都薇薇会所经理表示:“我们希望每位顾客都能有‘贵妃’般的享受!”至于美胸效果,当然也是要“贵妃”级的!据介绍,京都薇薇推出“签约服务,无效退款”的承诺,一个疗程保证增大2至8厘米,若效果没有达到,可以退款。祖传中医美胸秘笈+纯中式环境服务,京都薇薇民族的、特色的、专业的“个性”,在弘扬中国民族中医美容文化同时,也使中医丰胸、美容、美体技术发挥到了极致与完美,至今已为数以万计爱美女性找回自信。 现代快报记者 周青

JDWW 京都薇薇
国内专业丰胸美容美体连锁机构

感恩母亲节

51元

享受中医 点穴丰胸
或减肥三次

该活动仅限
河西万达旗舰店
仅限进店前10名

e光冰点脱毛510元包脱腋毛
(送胸部健康检查一次)

中华美胸世家

发育不良、扁平——中医丰胸
大小不一、外扩——个性塑型
产后松弛、下垂——专业美胸
乳房疼痛、增生——科学养护

✘ 不打针 ✘ 不吃药 ✘ 不开刀

河西万达店:河西万达广场燕山路79-1号 电话: 86379689
桥北弘阳店:大桥北路9号弘阳大厦骏馆2112 (太平洋百货对面)
雨花西路店:雨花西路123-1号 (龙翔百货南50米) 京都薇薇官网 <http://www.jdweiei.net>