



授乳を経験した女性が美乳を
取り戻す5つのステップ！

出産を経験された方や授乳を経験された方が産前の【ふんわりおっぱい】に戻していく為に「**これだけは知っておいてほしい！**」

と言う内容を明日から5つのステップでお伝えさせていただきます。

では、さっそく本題に入りますね！

産前の胸と産後の胸では肉質(脂肪の質)皮膚感、靭帯それらを根本から作り上げる「女性ホルモンの分泌」に至るまでの全てが違います。

でも！巷で取り上げられている「バストアップメソッド」を発信している人や「育乳ブラ」と言われているものを身に付けているモデルさんはほっておいても張りのある20代の女性が多いと思いませんか...？

産後の私達がそれと同じ事をして【美しいおっぱい】を取り戻す事は出来ません！！
※30歳を過ぎた方は出産、授乳経験がなくても同じ現象が起き始めます…。

10代の時に結果が出た方法で40代になってダイエットをしても体重が同じように減らないのと同じです。

その年齢、女性ホルモンの変化に応じて適切な行動を積み重ねていく事が産後ママの美乳を作る【1番の近道】になります。

ステップ1

産前のおっぱいと産後のおっぱいの違い

【断乳後のおっぱいは80%縮みます！】

ステップ1では産前のおっぱいと産後のおっぱいは

何が違うのかをお伝えしていきます！

まず、最初に知っておいてほしい真実があります。

断乳直後から1年位は元の胸のサイズから80%縮むと言う統計が
乳腺外来で出ている、という事です。

でも、安心して下さい！

その後ゆっくり時間をかけてサイズは徐々に戻るとも言われています！！

ただ、この時に戻る前に妊娠出産を繰り返すと当然、戻りにくい状態になります。

では産前、産後の胸の違いを

- ① ホルモン
- ② クーパー靭帯
- ③ 皮膚状態

で見いきましょう！

①ホルモン

乳腺の発達を促しているのはエストロゲンです。

妊娠中にこのエストロゲンとプロゲステロンが急激に増える事でおっぱいは大きくなります。

そして産後に急激に減少し通常量を下回るようになるのと
プロラクチンと言う母乳を作るホルモンが分泌されなくなることで胸が萎むと言われてい
ます。

更に、乳腺の組織が萎縮し反対に脂肪が多くなりおっぱい全体が柔らかくなり張りが失われた状態になります。

②クーパー靭帯

プロラクチンの分泌で母乳を

作り始めるとおっぱいは大きくなります。

大きくなったおっぱいを支えきれなくなるとクーパー靭帯は伸びてしまいます。

想像してみてください！

ゴムの先にオレンジを着けた時のゴムの伸び具合と

ゴムの先にスイカを着けた時のゴムの伸び具合の違いを！

授乳中のおっぱいはスイカの様なものです。

それを支えるゴムがクーパー靭帯だとしたら...

明らかに伸びてしまいますよね。

そして、残念な事に伸びたゴムは元には戻りません...

それが産前と産後の胸の見た目に大きな影響を及ぼすのです。

③皮膚状態

おっぱいが大きくなった時に当然皮膚も一緒に伸びています。

その時にキチンとした保湿ケアをしていないと皮膚きめが粗くなり張りが無くなります。

妊娠中に大きくなるお腹にクリームを塗らないと、
お腹に、妊娠線の跡が出来たりたるんでしまうのと全く同じ原理です。

それにより、伸びた風船に空気が入ったような状態になり
見た目も触り心地も変わってきます。

今回お伝えする内容を理解する事が
産後女性のバストケアにはとても大切なので、

最後にまとめと対策をお伝えします！

①ホルモンバランスにより

乳腺は萎縮がおき、反対に脂肪が多くなりおっぱい全体が
柔らかくなり、張りが失われるので乳腺への刺激は無駄。

柔らかくなったお肉を脇や背中に流さないブラジャー選びや
マッサージが有効。

②クーパー靭帯が伸びた事により産後はブラジャーなしでは
支えられなくなり垂れるので産後の胸に合ったブラジャー選びが大切！

③皮膚が伸びた事で、伸びた分余った皮膚が垂れたような見た目を作るので、保湿ケアがとても大切。

これだけ産前と産後のおっぱいの状態は違いますので、当然ケアの仕方も変わってきますよね！

ステップ2

産前のバストケアで産後女性の胸が、産前の胸を取り戻せない本当の理由

【産後ママは乳腺への刺激は逆効果！？】

ステップ1では、根本的な乳房の構造から産前のおっぱいと、産後のおっぱいの違いをお伝えしました。

今回は授乳中の生活習慣の中にあるおっぱいが垂れる原因とその対策をお伝えさせていただきます。

産前の女性のバストケアでは直接乳腺に触れて、刺激し乳房の張りを出させるケア方法が度々、紹介される事があるのですが産後のおっぱいには、正直それは通用しません...

何故なら...

産後のおっぱいの乳腺は萎縮してしまい脂肪へと置換されてしまうので乳腺自体の数が減る為に効果を期待する事は出来ません。

そもそも

おっぱいが張るのは乳線があるからこそ！

産後のおっぱいはその乳腺自体が脂肪に変わり
柔らかくなるので、脇や背中に流れやすくなり
おっぱいの張りが無くなるのです…。

お肉に流れている事に気が付かずに放置していると
その場所におっぱいのお肉はそのまま癒着してしまいます。

なので、逆に言うと脇や背中に癒着してしまったおっぱいの
お肉を元に戻していく事で元のふんわりおっぱいを
取り戻すことができます！

最近、脇や背中にお肉がつき始めたな…

と感じる方は、ここに気が付く事さえできれば、美乳を戻すのは簡単です！！

次に【姿勢の問題】があります。

授乳中や抱っこが多い時期はどうしても猫背になりがちです…。
それが産後女性の1番の下垂の原因になっています。

この猫背時期に、大胸筋を鍛える筋トレをバストアップの為にしている方がいたら

【今すぐやめて下さい！！】

なぜならば
大胸筋や小胸筋を鍛える事で、更に猫背になるからです！

筋肉は鍛える事で「強く」「短く」という
定義があり短くなると前に引っ張られ猫背になるのです！

筋肉をしっかり鍛えているビルダーの方達の肩は
ボコッと前に盛り上がっているのですが、大袈裟に言うとその様な状態になるよ！

という事なのですが...

そもそも女性は男性と比べ筋肉量が少ないので、
そこまでするにはかなりストイックに鍛えない限り無理な話なんです。

なので！

大胸筋をバストアップ出来る程、鍛えるのは素人には
正直無理なのでやるだけ無駄なのです...。

産後女性はバストアップをしたいのなら
【筋トレ】ではなく姿勢を綺麗に保つことに意識を持っていく事をおススメいたします！

猫背、肩こり、冷えの3点セットは産後女性の
体の不調の代表的な物でもあります。
この3点はバストダウンの原因トップ3に置き換える事もできる内容で
ここを改善する事が、産後女性が美乳を作る1番の近道になります！

ステップ3

産後女性が美乳になる為に必要な体の巡りを良くする方法
【身体の巡りはたったこれだけで良くなる!】

ステップ2では産後ママが垂れ乳になる原因の生活習慣について
お伝えさせて頂きました。

今回は、産後ママの大敵である【冷え、肩こり】で起こる体の巡りの悪さを簡単に改善する方法をお伝えします！

おっぱいの周辺は大きなリンパ節や血液のスタート地点である心臓がある場所。

その周辺の巡りが悪いと美乳になれないだけでなく健康な体を作ることが出来ません！

では、何故おっぱい周辺の巡りが悪くなるのでしょうか？

大きな原因は2つあります。

1・抱っこや授乳による肩こり

2・夜泣きでまとまった睡眠がとれずに、自律神経が乱れる。

このどちらも、家の中で簡単に改善する事が出来ます。

その改善方法とは...

【湯船に浸かる】です！！

日本人は湯船に浸かると言う大変すばらしい習慣があります。

しかし、最近は湯船に浸からずにシャワーのみと言う方が増えているそう...

湯船に浸からないと体は冷え自律神経も整いません。

湯船に浸かる事で

- ・身体が温まり、身体の血管が拡張されて血行が良くなる
- ・水圧により脚の血液が心臓へ押し戻されて、全身の血液循環が促進される
- ・ 34℃～39℃のぬるめの温度の湯船に浸かる事によって 副交感神経が優位に働き快眠できるようになる。

以上のお風呂に入る事で得られるメリットは、以下の通り美乳にとって最も大切な土台作りになります。

- ・体の巡りが良くなる

血流が良い状態ならば、分泌された女性ホルモンがしっかりと体を巡ることができ乳腺へ到達しバストアップする。

- ・快眠できる

寝ている間に出る成長ホルモンが正常に分泌され、バストアップする。

湯船でしっかりと体を温めるとお子さんもぐっすり眠りにつけるので、お風呂タイムを楽しんでください！

ステップ4

産後の胸を綺麗にするために必要なブラジャーの選び方
【ブラジャー選びで胸はここまで変わる】

ステップ3では産後のおっぱいを
綺麗にするための、土台作りが出来る「入浴の大切さ」
をお伝えさせていただきました。

今回は、日中の美乳作りに大切な「**ブラジャーの選び方**」
についてお伝えします！

1番最初のステップ1でお伝えしたように、産後の女性のおっぱいは乳腺が萎縮し脂肪に変換され「柔らかい」状態です。

わかりやすく言うと産前のおっぱいがグミの様に固く
型から外しても形が変わらない状態。

産後のおっぱいはプッチンプリンの様な物！
器にはいとっているとカタチを維持できるが、それを器から外し
お皿の上に乗せると柔らかいがゆえに横に広がってしまう...

そう言う事です！

産後のおっぱいはよく言うと柔らかいのでキチンとブラジャーに
収まっていれば綺麗なシルエットを作り出すことができます。

しかし、ブラジャーが外れると【**横に広がる...**】

と！いう事は

もしも、今アナタが着けているブラジャーが産前の頃と同じように2段ホックの線の細いものだとしたら横に流れたお肉を綺麗に収める事は出来ません！

そうなると下記のような現象が起きます…。

「脇肉がはみでる」

「背中にお肉がつく」

「デコルテがそげて見える」

「左右が離れて見える」

「服を着た時のシルエットが美しくない」

「最近、背中にお肉が増えたな」と

思っていたアナタ！それは「おっぱいのお肉」の可能性が高いですよ！

産後のおっぱいは「柔らかい」これを忘れると美乳とは程遠いおっぱいになってしまいます。

産後の女性のブラジャーは柔らかいお肉と、おっぱいのサイズに合わせて選ぶことが大切！！
では、早速ブラジャーを選ぶポイントを伝えます。

・「脇が高いブラジャー」を選ぶこと！

全てのサイズの人に共通と言えます。

1段や2段ホックのブラジャーではなく、3から5段ホックの物を選ぶ。

- ・C カップ以上の人

ワイヤー入りのフルカップブラジャーを着けると綺麗なシルエットになる。

- ・左右の胸が離れている

A、B、C カップの人は 3/4 ブラジャーを着ける事で左右の胸が中央に寄り綺麗なシルエットになる。

- ・デコルテのそげが気になる方

全てのカップ共通で 1/2 カップを着ける事でデコルテのボリュームがでた綺麗なシルエットになる。

以上のポイントを押さえて自分のサイズや状態に合わせてブラジャーを選んでみて下さいね！

ブラジャーは 1 日のうち 10 時間以上はつけるもの

選び方次第で、1 年後の胸のカタチが大きく変わります。

ステップ 5

お風呂おっぱいサイズをする事で美乳になるには

【身体の洗い方を変えるだけでこんなにおっぱいが変わる！？】

ステップ4までで産後の女性が美乳を取り戻す為に
必要な土台作りの大切さをお伝えさせていただきました。

土台さえしっかりしていればあとは美乳を取り戻すのは簡単です！

さあ！後は美乳作りを開始しましょう！

当講座でお伝えする

【お風呂おっぱいサイズ】は

新生児がいて自由な時間が取れない、2人育児に奮闘している

と言った忙しい世代の女性にわざわざ時間を作る事無く

毎日入る風呂での体の洗い方を変えるだけで産前のふんわりおっぱいを

取り戻すことが出来る内容です。

そんなことできるの！？とおもいますか？

今回特別に、土台作りを頑張ったあなたにだけこのメソッドの内容を
具体的にお伝えしますね！

実は...今までのステップを読んでいただいている

あなたならお分かりかとは思いますが...

体が温まったお風呂は美乳作りにはうってつけの

環境なのです！！

そして体を洗うという作業をスポンジやタオルするのをやめて

手で洗うのに変えると...

エステのリンパドレナーージュの作業が出来てしまうのです！

エステサロンで人に滞ったリンパを流してもらおうと凄くスッキリしますよね！

でも...

わざわざ、オイルを手にとりマッサージをしようとすると億劫になり辞めてしまいますよね...。

その一連の流れを体を洗う工程で全て出来たらどうです？
なんだか続けられるような気がしませんか？

その一連の流れをエステティシャン歴 23年の私が最も効率的に、効果が出る様な流れで作り上げたのが

【お風呂おっぱサイズ】です。

リンパを流せば美乳になるの？
と思いましたよね。

答えは「なります！」

なぜなら...

おっぱいの周りには大きなリンパ節や血液のスタート地点になる心臓があります。

その巡りを良くする事で女性ホルモンが活性化し分泌された女性ホルモンは血液と共に正常に体内を巡ることが出来るようになるからです。

ママ世代の女性は猫背や冷えに加えエストロゲンが減少し始める年代でもあるので滞りがちな巡りを正常に戻す事でホルモンが流れるお手伝いをすると思ってください！

更に、手で洗いながら脇や背中に流れたお肉を元の位置に戻す作業をする事で、ふんわりおっぱいに戻り始めるのです。

そして、最後に体を拭くときに一気におっぱいをふんわりさせるある【拭き方】をしていただく事で美乳に戻り始めます！

更に！
戻した美乳をキープするためにナイトブラや、デイリーブラをキチンと使い分けをする。

そこまでの工程と内容を全てギュギュッと詰め込んだのが

「お風呂おっぱサイズ」です！！

実際に小さなお子様がいるママさんやお仕事が多忙なワーキングママさんが沢山実践し、半年もしないうちになにかしらの効果を実感頂いております。

次はアナタが体を健康にし、バストを美しくする番ですね！
では、次回は講座でお会いしましょう！