

康乃馨馨悦佳人 月子产后康复产品 浙江月子产后康复

产品名称	康乃馨馨悦佳人 月子产后康复产品 浙江月子产后康复
公司名称	广东馨悦佳人健康管理连锁有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广州市天河区黄埔大道西100号之一707-709房
联系电话	13539429154

产品详情

广东馨悦——月子产后康复

如何减轻产后体重，恢复和管理好自己的身材，是困扰很多宝妈的难题。虽然孕期增重不可避免，一般来说体重指数（BMI）在18.5~23.9之间的正常女性，孕期体重增加的合理值为11~16公斤（包括胎儿、羊水、等），这些增加的重量对宝宝的生长发育至关重要。相较于产前，产后一个月所增加的体重，才是产妇净增长的体重。产后体重管理的目的，就是要减掉这些多余的脂肪。如何科学合理地进行产后体重管理，要做到以下几点。月子产后康复

广东馨悦——月子产后康复

一是合理饮食。产后饮食依然要遵循适量、均衡、多样化的原则。既要保证营养摄入充足，又要避免营养过剩。需要注意的是，每一位产妇的代谢情况不同，因此在营养师评估和指导下的个性化饮食方案是非常关键的。月子产后康复

广东馨悦——月子产后康复

二是适当运动。有研究表明，饮食与运动结合的产后体重管理，要比单纯饮食控制的效果更好。产后躺在床上“坐月子”的时代已经过去，产妇一般在顺产后2~3天就可以开始适当进行产褥期保健运动了，待身体适应后，逐渐增加运动类型、频率和强度。剖宫产术后的产妇，应根据自身状况和恢复情况，缓慢增加有氧运动及力量训练。

三是保持良好心态。不良情绪会使产妇系统功能失调，影响新陈代谢，造成肥胖。此外，产后瘦身不可操之过急，要循序渐进，浙江月子产后康复，坚持才是“硬”道理，坚持才能胜利。

月子产后康复

广东馨悦——月子产后康复

产后避免久躺，根据身体情况适当活动?不管是顺产还是剖腹产，产后都要尽早下床活动，并且根据身体情况，经常下床活动，避免一直在床上躺上。

适当的活动，有助产后排出，也有助体力和身体恢复。

月子产后康复

广东馨悦——月子产后康复

避免受凉，但也避免“捂月子”?的过程耗费大量精力和体力，产后的产妇会很虚弱。

在产后要注意避免受凉，要根据气温合适穿衣，别因穿得少受凉生病，或是月子期间受凉，以后留下腰腿疼、头疼的毛病。

虽然要注意保暖，但也不能“捂月子”，别穿太多、盖太厚，产后本来就容易出汗，若是穿盖太多，会出汗更多，严重时可能会脱水或出现捂热综合征。

月子产后康复

广东馨悦——月子产后康复

正确，喝汤有原则。大部分妈妈都知道对宝宝好，也愿意给宝宝吃。

但可能给宝宝吃的过程，并没那么顺利，为了增加奶量，妈妈们大多会喝汤，喝不对就容易进入误区坑了自己。

月子产后康复

广东馨悦——月子产后康复

怀孕可能是女人生命中幸福的时刻，但是这个过程产生的压力和疼痛也是巨大。

在女性生完孩子后还有一步等着她们完成，那就是产后康复。

很多孕妇在产后挣扎着如何康复，恢复到之前的身材。

月子产后康复

广东馨悦——月子产后康复

产后孕妇的身材跟怀孕孕妇的身材有很大区别。比如，月子产后康复产品，你失去了之前的腹肌，你的盆底肌会很薄弱。

医生会建议你6个星期的康复时间。如果你用了剖腹产，那么你休息的时间更长。医生会检查你腹肌恢复情况，它会影响你何时开始产后康复。当你得到医生同意，并且没有明显的情况，月子产后康复产品加盟，你可以慢慢开始产后康复。

在运动的时候，你需要听从身体的讯息，慢慢适应每个动作带给你的变化。

月子产后康复

广东馨悦——月子产后康复

产后康复有5个目标：

- 消除疼痛：能逐渐消除产后带来的不适感
- 体重减轻：能逐渐减轻在怀孕时增加的体重，月子产后康复加盟店，恢复到原先的重量
- 体能耐力：产后的孕妇身体较为虚弱，肌肉的力量薄弱，需要加强体能
- 恢复体态：孕妇的体态会由于怀有宝宝而改变，比如前期或圆肩。产后需要做相关体态训练
- 放松心理压力：有些孕妇产后心理会出现紧张的情绪，这时需要做深呼吸和其他相关的拉伸放松运动来平静她们的身体和心灵。

月子产后康复

康乃馨馨悦佳人(图)-月子产后康复产品-浙江月子产后康复由广东馨悦佳人健康管理连锁有限公司提供。广东馨悦佳人健康管理连锁有限公司坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支高素质的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。馨悦佳人——您可信赖的朋友，公司地址：广州市天河区黄埔大道西100号之一707-709房，联系人：吴总。