

# 产后体虚吃什么好产后体虚用什么调理好尉氏奇燕帮您解答

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 产品名称 | 产后体虚吃什么好产后体虚用什么调理好尉氏奇燕帮您解答 |
| 公司名称 | 尉氏县奇燕生物科技有限公司              |
| 价格   | .00/普通                     |
| 规格参数 |                            |
| 公司地址 | 尉氏县城工业路113号                |
| 联系电话 | 0378-7581789 13837800224   |

## 产品详情

产后体虚吃什么好【产后体虚用什么调理好】尉氏奇燕帮您解答

- 1、早查早治 在“月子”里，无论得了什么病，都应该及早发现，及时就医。如有的产妇产后发热持续不退，就必须查明原因，警惕体内可能存在的感染病灶，如盆腔炎、子宫内膜炎、乳腺炎、会阴侧切伤口或剖腹产伤口炎症等等，一旦确诊，就应及时进行有效的抗感染治疗。假如自己不以为然，误认为一般伤风感冒而不及时就医，使炎症蔓延扩散或变成慢性病灶，病程就容易迁移，甚至久治不愈。
- 2、对症治疗 无论是平时还是“月子”里，得了病都应该到正规医院找专业医师进行治疗。而如果盲目乱投医，热衷于什么土方、秘方，或想当然地自购药物服用等等，那就有可能延误诊断，耽误治疗，使疾病转为慢性而长期缠身。如果已经得了诸如腰背疼痛之类的所谓“月子病”，就更应该在专科医师的指导下，采用药物、理疗、体能锻炼等综合治疗的方法进行治疗。
- 3、日常饮食 产褥期间的饮食调养和妊娠器件的饮食调养同样重要。因为，产妇需要额外营养以补充分娩和哺乳的消耗。不过，产后头一两天内，产妇应当吃些清淡而易于消化的食物。以后的饮食以富于营养、能提供足够热量为原则，不可过饱过饥，不要吃生、凉、辣之物，更不可因担心肥胖而节食，饮食上多吃牛奶、米糠、麸皮、胡萝卜等富含维生素C、D和B族维生素食物，增加素食在饮食中的比例，避免骨质疏松而引起腰痛。
- 4、休息调养与运动 刚分娩后，产妇十分疲乏，所以，头两天内应当好好卧床休息。虽然卧床休息。但仍须多翻身、多活动。可起床洗漱和大小便，起床之前要先坐起片刻，不觉头昏才可下床。如果素来身体强健，疲劳已经消除，产后24小时就可起床。至于起床以后的活动量应当慢慢增加。起床的第一天，早晚各在床边坐半小时，第二天可以在房里走走，以后再逐渐增加活动范围与时间。
- 5、注意保持良好心情 不怒、不燥、心胸开阔、少思少想，注意手、足部保暖，避免凉水刺激;避免过度劳累，月子里可多做俯卧、胸膝卧位，帮助子宫保持前倾位;多做加强盆底肌肉弹性的缩肛运动;请保健医生指导做产后健美操。