

康乃馨馨悦佳人 月子中心产后康复方法 贵州产后康复方法

产品名称	康乃馨馨悦佳人 月子中心产后康复方法 贵州产后康复方法
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——产后康复方法

爱美的妈妈们在生完宝宝后，月子中心产后康复方法，就开始计划自己的“复出”大计，恨不得三五斤，一个回怀孕前，那到底什么时候能开始运动？

其实，真正的时间可能比你想象的还要早哦。

不同的生产方式，运动开始的时间和注意的事项也不一样：

产后康复方法

广东馨悦——产后康复方法

1) 自然生产：顺产的第二天，在医生和护士的许可下，可以开始进行产褥操。顺产42天后可以开始进行产后瑜伽这样较为柔缓的运动。

2) 剖宫产：视生产妈妈的伤口复原状况而定，通常伤口需要30-40天的时间才可能愈合。好是拆完线、回家静养的产后3-6个月后再开始进行，更要遵医嘱。

注意：体重过度增加的新妈妈，或者是因为分娩的时候孩子过大，甚至要用手术助产的新妈妈，要更加

注意产后训练的时机。

产后康复方法

广东馨悦——产后康复方法

生产过后一定要绑腹带，好连睡觉也不例外。有助于身材恢复，预防内脏下垂和皮肤松弛、消除。注意：妈妈们要用孕妇绑腹带，可不是平时为了收肚子用的束腰。它是一条长条状的带子，可以自由绑腹，由下往上沿着身体曲线捆绑。

抓住科学瘦身器，变瘦变美不走弯路，并不是只有跑跳这样的运动方式才能瘦下来。在纠结体重前，重要的是做好产后修复，修复做得好，变瘦变美只是时间问题。产后康复方法

广东馨悦——产后康复方法

产后妈妈都有一个烦恼，不是带孩子，而是身材走样，很多妈妈怀孕前，身材姣好是窈窕女神；产后，就摇身一变承了腰圆膀粗的大妈。

产前衣服全部穿不下，那些美美哒裙子、淑女装都穿不了；照照镜子，看着臃肿不堪的自己，新妈妈肯定很着急，如何减掉身上的赘肉？如何让撑大的腹部回复紧实？尤其在夏天，看着低腰裤、超短裙在眼前晃动，再也按耐不住，都急着想加入这一抹抹风景中。然而，新妈妈怎么减肥才能既不失营养，又能还原曾有的窈窕呢？

产后康复方法

广东馨悦——产后康复方法

瘦身有效的方法当然是运动，加上合理地控制饮食。瑜伽对减小肚子特别有效，它可以加快新陈代谢，消耗身上多余的脂肪，从而使身材更加苗条，试试这6个体式，轻轻松松让小肚子消失

卧英雄坐

卧英雄式是在英雄式的基础上，往后平躺下来，进而伸展腹部肌肉、大腿、臀屈肌、膝盖和脚踝；从而起到强健足弓，拉伸放松双腿酸痛的肌肉；缓和久坐带来的腰酸背痛等办公室疾病。

产后康复方法

广东馨悦——产后康复方法

还能够帮助提高消化能力；缓解带来的痛苦，促进腹部的蠕动，让系统趋于平衡分泌，非常适合久坐办公室一族、长站立走动的教师、护士等人群，每天练习有助于缓解腿部、腰部酸痛的不适感和促进血液循环，天天练习，第二天就能够放松肌肉，效果非常好哦

对于产后妈妈来说，这是一个缓和孕期带来的腰部酸痛好的体式，简单易学，没有风险，帮助体内排出，也能够扶住身体塑形。宝宝睡觉时就可以练习卧英雄式来恢复身体健康。产后康复方法

广东馨悦——产后康复方法

产妇多汗应注意清洁 产后出汗量多，睡眠和初醒时更多，有时可浸湿内衣，常在数日内自行好转，这是正常生理现象，并非体虚表现。产妇应勤换内衣内裤和床单，居室要通风，如果不让新鲜空气进入室内，产妇在空气污浊的室内会增加呼吸道的机会。

要少用物 剖腹产术后的作用逐渐消失，腹部伤口的痛觉开始恢复，一般在术后数小时，伤口开始剧烈疼痛。为了能够很好休息，使身体尽快复原，可请医生在手术当天或当夜给用一些物。在此之后，对疼痛多做一些忍耐，好不要再使用，以免影响肠蠕动功能的恢复。一般来讲，伤口的疼痛在3天后便会自行消失。产后康复方法

广东馨悦——产后康复方法

术后应该多翻身 物可抑制肠蠕动，引起不同程度的肠胀气，因而发生腹胀。因此，产后宜多做翻身动作，促进的肠肌蠕动功能及早恢复，使肠道内的气体尽出。卧床宜取半卧位 剖腹产术后的产妇身体恢复较慢，不能与自然分娩者一样，月子会所产后康复方法，在产后24小时后就应起床活动。因此，剖腹产者容易发生不易排出的情况，但如果采取半卧位，配合多翻身，那么就会促使排出，避免淤积在腔内，引起而影响复位，也利于切口的愈合。产后康复方法

广东馨悦——产后康复方法

产后注意排尿 为了手术方便，通常在剖腹产术前要放置导尿管。术后24~48小时，物的影响消失，膀胱肌肉才又恢复排尿功能，月子中心产后康复方法，这时可以拔掉导尿管，只要一有尿意，就要努力自行解尿，降低导尿管保留时间过长而引起细菌的危险性。尽早下床活动 只要体力允许，产后应该尽量早下床活动，并逐渐增加活动量。这样，不仅可增加肠蠕动的功能，促进复位，而且还可避免发生肠粘连、性静脉炎。产后康复方法

康乃馨馨悦佳人(图)-月子中心产后康复方法-贵州产后康复方法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：谢总。