

# 孕妇产后恢复加盟费 馨悦佳人 湖南产后恢复

产品名称	孕妇产后恢复加盟费 馨悦佳人 湖南产后恢复
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——产后恢复

剖腹产产后伤口护理 大约在手术刀口结疤2~3周后，剖腹产才开始，期大约要持续3~6个月左右，纤维组织才逐渐停止，也逐渐变平变软，颜色呈暗褐色。这时会出现痛痒，尤以刺痒为明显，特别时在大量出汗或天气变化时，常常感到刺痒得想要抓破。产后恢复

### 广东馨悦——产后恢复

所以，剖腹产护理时要特别注意：1. 伤口要勤换药，保持伤口和周围清洁干爽。2. 伤口要勤换药，保持伤口和周围清洁干爽。3. 保护好手术后刀口的刀痂，过早揭痂会把尚停留在修复阶段的表皮细胞带走，甚至撕脱真皮组织，刺激伤口出现刺痒。4. 休息时好采取侧卧微屈体位，以减少腹壁张力。5. 可在医生指导下，涂抹一些外用药，如肤轻松、去炎松等。6. 随时保持处清洁，及时擦去汗液，不要用热水烫洗。7. 拆线后，要避免剧烈运动、身体过度伸展或侧屈。8. 适当改善饮食，月子产后恢复中心加盟，多吃水果、鸡蛋、瘦肉、肉皮等富含维生素C、维生素E，以及富含氨基酸的食物。切忌吃辣椒、葱、蒜等刺激性食物。产后恢复

### 广东馨悦——产后恢复

产后洗澡注意事项 产妇分娩后代谢旺盛，汗腺分泌十分活跃，大量代谢的废物留于皮肤表面，影响哺乳时的卫生，也影响产妇的情绪。因此，产后做好个人卫生是十分重要的。一般产妇，3日后体力恢复，可开始淋浴。会阴有伤口以及剖腹产者腹部有伤口的产妇，产后1周内不宜洗澡，待拆线后再洗澡，但可擦澡。产妇洗澡时应注意：洗澡水不要过热（34~35℃），以防全身、皮肤血管过度充血，造成头部供血不足而头晕。洗澡或擦身（澡）时，室温不要太低或过高。夏季一般室温就可以，冬天以26℃较为合适。产后恢复

## 广东馨悦——产后恢复

### 产后做哪些方面修复呢？

有数据显示，产后1-6个月的体重，决定你后半生的体重走向。如果产后1-6个月内能够恢复到怀孕之前的体重，则8-10年后，体重平均只增加2.4千克；

但是如果产后体重无法下降，则8至10年后，平均体重会增加8.3千克；由此可见产后1-6个月不仅是控制体重的黄金时期，还影响着产妇日后的生活质量。

### 产后恢复

## 广东馨悦——产后恢复

### 恢复窈窕好身材

适当的产后瑜伽运动能改善血液循环、恢复皮肤张力以及减少脂肪堆积，更能消除腹部、臀部、大腿等处多余的脂肪，恢复怀孕前的窈窕身姿。

### 清瘀

清除产后身体内的残留，打通人体正常代谢通道，消除产后问题隐患，保障产后健康。如清宫排瘀、润肠、去除残乳等。

### 调整产后心态

通过产后瑜伽特定的体式、有效的呼吸、平静的冥想，孕妇产后恢复加盟费，可以帮助新妈妈消除当母亲后所产生的生理、心理问题，让新妈妈能调整好心态，预防产后。

### 产后恢复

## 广东馨悦——产后恢复

### 重建肌肉张力

产后妈妈们普遍存在的烦恼有：颈痛、腰痛、背痛、漏尿、.....她们认为这就是自然衰老现象，或是归咎于“月子没坐好”。其实这些症状都与女性盆底肌障碍相关。盆底肌的松弛也影响质量。

### 改善产后腹直肌分离

随着宝宝越来越大，女性怀孕后，腹部肌肉（腹直肌）就开始分离。这种分离在怀孕期间是很常见的，但一些女性可能分离的更严重，从而导致身材难以恢复，并引起身体的很多不适。

## 产后恢复

### 广东馨悦——产后恢复

周围很多宝妈对于产后修复的反应就是，减肥，觉得只要能瘦到怀孕之前的身材，就一件圆满的事情，但是其实不是这样的，产后修复不仅仅是减肥，还有几件更重要的事情需要宝妈自己重视。

### 膳食均衡，调养身体

宝妈不管是顺产还是剖腹产，一般在女性生产之后的一个月里，需要通过坐月子的方式来修复因为怀孕造成的的损伤，所以这段时间一定要多注意休息，以补足身体元气为主，妈妈可以多喝一点鸡汤、吃一些鸡鸭、鱼类的食物，这些食物不仅营养丰富，而且热量比较低，在某种程度上可以减缓腹部赘肉的堆积。

## 产后恢复

### 广东馨悦——产后恢复

### 身体修复，内脏归位

一定要买束缚带，湖南产后恢复，不论你是剖腹产还是自然生产，束缚带的作用是很好的帮助归位，对于剖宫产的妈妈来说，束缚带能起到止血和保护伤口的作用，同时还能促进伤口愈合，剖宫产的妈妈一般第三天尿管就会拔掉，之后需要下床排尿，这时候如果你已经绑好束缚带的话，你就会发现这东西还真是一个神器，它能很好保护，让你感觉不到疼痛。

对于自然生产的妈妈也是一样，当然，束缚带还有一个很好的作用是，可以帮助收腹，后期做减肥运动的时候还能很好的保护，所以说，束缚带是之后的辅助康复的佳品。

## 产后恢复

### 广东馨悦——产后恢复

### 坚持做有氧运动

宝妈一般生产之后会有损伤，月子中心产后恢复招商，在加上身体本来就比较虚弱，一般还是不建议做剧烈运动。但是这并不是说宝妈每天都要躺在床上休息，如果经常躺在床上，不仅排出慢，而且产后也非常容易出现肥胖。但是宝妈可以通过一些有氧运动，比如骑自行车、散步、慢跑等等比较舒缓性的运动来帮助自己达到塑性的目的。

## 产后恢复

孕妇产后恢复加盟费-馨悦佳人(在线咨询)-湖南产后恢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为客户提供“产后恢复加盟,产后恢复产品加盟,产后恢复连锁加盟”等业务，公司拥有“馨悦佳人”等品牌，专注于教育、培训等行业。，在广州市天河区黄埔大道西100号之一707-709房的名声不错。欢迎来电垂询，联系人：谢总。