

月子产后康复加盟品牌

产品名称	月子产后康复加盟品牌
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——月子产后康复加盟品牌

定时量体温 产后发烧是大事，不要以为只是脑热而等闲视之。新妈妈在产后一定要养成定时量体温的好习惯，如果发现体温超过38℃就要当心。产妇在刚生过孩子的24小时内，由于过度疲劳，可能会发烧到38℃，但这以后，体温都应该恢复正常。如有发烧，必须查清原因，适当处置。月子产后康复加盟品牌

广东馨悦——月子产后康复加盟品牌

坐一坐，月子产后康复加盟品牌，走一走 很多新妈妈在产后本上是躺着度过的。这样其实并不好。顺产妇，产后6~8小时，可尝试坐起来，不宜一直躺在床上。躺在床上不仅不利于体力恢复，还容易降低排尿敏感度。这样有可能阻碍尿液的排出，引起尿潴留，并可能导致形成。因此，如果分娩顺利，产后可根据体力恢复情况，适当活动。产后24小时，就可以随意活动了，但要避免久站、久蹲或做重活，以防脱垂。产后8周，可逐渐恢复正常工作。产后尝试做做轻缓的体操，这有助于形体恢复。

月子产后康复加盟品牌

广东馨悦——月子产后康复加盟品牌

争取时间休息 分娩过程耗尽了产妇的体力，天重要的是休息，以确保体力的恢复。现在很多都是母婴同室，宝宝与新妈妈在一起，大约每隔3~4小时就要哺乳了，又要给孩子换尿布，孩子一哭闹，新妈妈就更没时间睡觉，所以新妈妈应争取时间休息。产后尽大小便 顺产产妇应多喝水，尽次小便。因为在生产过程中，胎头下降会压迫膀胱，帮助膀胱功能的恢复，憋尿时间太长，膀胱过度充盈会影响收缩，导致。月子产后康复加盟品牌

广东馨悦——月子产后康复加盟品牌

产后24小时自我护理 顺产后24小时 从产房出来那一刻起，产妇就开始坐“月子”了，这个月子过得好不好，直接关系到产妇以后的身体健康。如果留下什么后遗症，就会很麻烦。所以，新妈妈及其家属们，

提前了解产后保养和护理方法显得尤为重要。产后一天很关键，我们就从天讲起。月子产后康复加盟品牌

广东馨悦——月子产后康复加盟品牌

注重产后餐 新妈妈分娩后体内水平大大下降，身体过度耗气，阴血骤虚，在这种情形下，很容易受到疾病侵袭。因此依照个人体质，“产后餐”的饮食调养非常重要。产后一餐应选择易消化、营养丰富的流质食物。糖水煮荷包蛋、蛋花汤、藕粉等都是佳的选择。等到第二天的时候，产妇的经过了休息，精力慢慢恢复，但是还是需要饮食的帮助才能让身体恢复得更好。产后第二天就可以吃一些细软的食物，普通的饭菜也可以吃了。月子产后康复加盟品牌

广东馨悦——月子产后康复加盟品牌

观察出血量

是产妇一天需要注意的问题，因此，不管再疲乏、再虚弱，观察自己的出血量可是新妈妈重要的功课。目前，在我国导致产妇的原因仍是，产妇在分娩后两小时内容易发生，产后2小时出血400毫升，24小时内出血500毫升都可诊断为。产妇出血过多可导致、弥漫性血管内凝血，甚至。所以分娩后仍需在产房内观察。此时要注意收缩乏力也会引起。因此，产妇在上厕所时应注意把卫生护垫等收集起来，不要丢弃，如出血量较多，或排出组织都应及时告知医生。月子产后康复加盟品牌

广东馨悦——月子产后康复加盟品牌

产后宝妈健身、塑形，经常需要用到一些基本的运动。只有正确地完成这些动作才能保证目标肌肉的有效训练，减少损伤。

根据产后运动中的实用性，我整理出了卷腹、平板支撑这两个运动，这是我们常用到且易出错的运动。

这几个运动无论是在健身、还是在产后运动中，都是极为常见的运动，但也因为常见，导致出错率也是的。下面，咱们就分别介绍一下重点要注意的地方：

月子产后康复加盟品牌

广东馨悦——月子产后康复加盟品牌

卷腹

卷腹可以锻炼腹肌，减少大肚腩，紧致腰腹部，塑造马甲线。

正确的卷腹运动

首先注意，不要用脖子的力量。应该坚持头、脖子和上半身在一条直线上，运用腹部的力量往上起。

常犯错误：利用手臂和脖子的力量，把上身带起。这样会导致颈椎过度弯曲从而产生疼痛。月子产后康复加盟品牌

广东馨悦——月子产后康复加盟品牌

平板支撑

平板支撑可以锻炼腹肌、背肌、盆底肌、还有四肢躯干的肌肉。

正确的平板支撑能使整个肌群的力量增强，提高稳定性，避免由于不稳定产生的一些损伤。

另外，平板支撑对于产妇的整体的塑性也是很有作用的。

正确的平板支撑：

首先保持头、肩、臀在一条直线上，手臂如图垂直在地板上，臂弯成90度直角，目光自然平视即可，注意保持稳定收紧。尤其是盆底肌，在腹肌和臀肌收紧之前，应该先收缩盆底肌。

常犯错误：如图，过凹或过凸，导致腰部不适当拉伸或折叠，会引起腰背部的疼痛。

月子产后康复加盟品牌

月子产后康复加盟品牌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。