

产后身体的一些护理问题解析

产品名称	产后身体的一些护理问题解析
公司名称	徐州月子印象生物科技有限公司
价格	2580.00/盒
规格参数	品牌:月子印象 型号:套盒 月子印象:产后恢复
公司地址	江苏省徐州市泉山区凤鸣路半山别墅30#-1-103、203
联系电话	13912043632

产品详情

产后坐月子，如果护理得不好，就容易得“月子病”：产后晕眩、头沉或疼痛，腰酸、嗜睡、四肢乏力，膝盖、脚踝、手腕等关节发麻、发痛，冒冷汗、全身发冷、寒颤等各种症状。遇冷，风，阴雨天气疼痛还会加剧。如何处理，月子印象为您解答！

1、室内温度要适宜(一般18-20)，窗户要常开，以使室内空气新鲜。但避免直接吹风。产妇的穿衣，被褥等要适当，切勿过厚过薄，以产妇觉得舒适为度。夏天不要捂得太严，有的人认为产妇不能见风，在夏天也穿得厚厚的，这样产妇体内的热量排泄不出，易导致中暑。

2、注意饮食的调理。产后最初几天应吃易消化，富含营养而不油腻的食物为宜。如粥、面汤之类。以后根据产妇的食欲逐渐加饭量。为了母亲和孩子的健康，要吃高蛋白质、高维生素的食物。如蛋、肉、鸡、豆类、牛奶、新鲜蔬果等。饮食营养要搭配得当，多样化，荤素菜都吃。不要忌口，并要多喝汤水，以保证乳汁的分泌。

3、活动。月子印象

提醒：正常分娩后24小时内卧床休息,24小时后可起床活动,在第三天或分娩伤口拆线后可做产后保健操,目的是促排尿排便,恢复体力,减少静脉血栓,产褥6周内应避免重体力劳动,以防子宫脱垂。

4、产后应注意清洁卫生。保持外阴清洁，每天用温开水或千分之一高锰酸钾溶液清洗外阴，如果会阴有

水肿或感肿胀疼痛时，可用50%硫酸镁或75%酒精纱布外敷。大小便后要避免污染伤口。若伤口感染化脓时，要及时找医生诊治。产后代谢旺盛，多汗是正常现象，衣服要及时更换。

5、乳房护理。产妇分娩后的第二天，母亲就可以让婴儿吮吸乳头以促进乳汁的分泌。一般情况下，初产妇产后3天，经产妇产后2天开始分泌乳汁。月子印象温馨提醒：最初仅分泌少量黄色稀薄的乳汁，称为初乳。以后乳房发胀，乳量开始增多，乳汁为乳白色。产妇每天要用肥皂和温水擦洗乳房及乳头，喂奶前要洗手，要养成定时喂乳的习惯，每3-4小时1次，每次哺乳不超过20分钟。要两侧乳房交替哺喂。

独家“六步祛痛法”

月子印象采用独家“六步祛痛法”，即“内服汤剂+光波房蒸疗+拔湿祛寒+仪器理疗+局部外敷+止痛药油药水”，专注更显专业。

月子印象内供精油

C、效果好

采用月子印象“六步祛痛法”可轻松祛除产后各种月子痛症，效果特别明显。当时理疗，即时见效，5-10理疗后，98%根除。