静安家政育儿月嫂新闸路月嫂中心

产品名称	静安家政育儿月嫂新闸路月嫂中心
公司名称	上海裕耀家政服务有限公司
价格	14000.00/个
规格参数	
公司地址	浦东新区泥城镇云汉路979号2楼
联系电话	13818710929

产品详情

裕耀家政长期专职提供育儿嫂月嫂服务

项目：（育儿嫂服务、育婴师服务、月嫂服务）

坐月子的基本注意事项

1.保证吃好、休息好

由于分娩会给产妇的身心造成极度劳累，所以分娩后的第一件事就是让产妇美美地睡一觉，家属不要轻易去打扰她。睡足之后，应吃些营养高且易消化的食物，同时要多喝水。“ 月子 ”里和哺乳期都应吃高营养、高热量、易消化的食物，以促使身体迅速恢复及保证乳量充足。

2.尽早下床活动

一般情况下，经阴道正常分娩的产妇在生产第二天就应当下床走动。但应注意不要受凉并避免冷风直吹。也可以在医护人员指导下，每天做一些简单的锻炼或产后体操，有利于恢复，并保持良好的体形。

产后1个星期，产妇可以做些轻微的家务活，如擦桌子、扫地等，但持续时间不宜过长，更不可干较重的体力活，否则易诱发子宫出血及子宫脱垂。

3.特别注意个人卫生

“ 月子 ” 里产妇的会阴部分泌物较多，每天应用温开水清洗外阴部。勤换会阴垫并保持会阴部清洁和干燥。

产后由于出汗多，要经常洗头、洗脚、勤换内衣裤，保持体肤的清洁。洗澡以淋浴为宜，以免脏水流入阴道内发生感染。

产妇 “ 坐月子 ” 期间，进食次数较多，吃的东西也较多，如不注意漱口刷牙，容易使口腔内细菌繁殖，发生口腔疾病。过去，有不少妇女盲目信奉 “ 老规矩 ” --坐月子里不能刷牙，结果 “ 坐 ” 一次 “ 月子 ” 毁了一口牙。产妇每天应刷牙一两次，可选用软毛牙刷轻柔地刷动。每次吃过东西后，应当用温开水漱漱口。

居室内经常通风，室内温度不可太高，也不可忽高忽低。过去常有将门窗紧闭，不论何时产妇都要盖厚被的说法，这是十分危险的，尤其是在夏季，极易造成产妇中暑。

温馨提示：

新妈妈在坐月子期间不仅要补充营养，恢复体力，同时在精神和心理上也需要调节，避免出现产后忧郁症，以及其他一些精神方面的疾病。丈夫和家人要多给予饮食、情感上的支持，精神上的爱抚，给产妇创造一个心情愉快适应机体恢复的环境。

安全保证！

身份核实　所有上门阿姨均通过100%身份认证

信息保障　对客户所有信息严格保密

退差额 阿姨私自加价，投诉核实后，退差额

服务承诺

1.及时快速响应：联系裕耀家政，告知我们您的诉求。（月嫂、育儿嫂、育婴师72小时内匹配到位）。

2.先试工后付款：育儿嫂服务，可以先试工3天，双方满意后，再支付。

3.免费换人：自阿姨用工当日起（以开具收据的时间为依据），长期钟点服务，早出晚归，住家服务，一年内免费更换阿姨。

裕耀家政上海家政诚信单位家政行业百强门店，3年以上专业家政老师严格把关，安全放心，免费试工上岗。上海裕耀家政（上海工商局注册、家政金牌合作服务商、上海诚信企业示范单位。）