

月子会所选择 月子会所多少钱 月子会所

产品名称	月子会所选择 月子会所多少钱 月子会所
公司名称	东莞市十月莞月子家政服务咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞市莞城街道兴塘社区东城西路138号泰丰大厦1205号
联系电话	13622667724

产品详情

佛山坐月子的饮食要点，参考中医吃出健康

人作为一个整体单位，每一个qi官都是互相影响互相支持的，很多时候需要利用医学的知识透过现象看本质。坐月子就是这样，其实并不是吃好睡好就够了，这几年大有学问，就这个饮食而言，月子会所多少钱，也是有它必须遵循的规则，只有按规则吃，才能吃的更健康。在佛山坐月子，饮食问题不可小觑，下面莞月子网小编就带各位新手妈妈，通过中医来了解月子餐的各个要点。

坐月子的食补大体分为五个阶段:

第1阶段:主要以排清e露为主要目的，避免e露不尽带来的各种麻烦，从而确保zi宫以及身体的健康。此时可以以温经散寒、li尿消zhong、养血补铁，补脾yi气，清热jie毒为主。

第二阶段:身体非常得虚弱，如果此时得了风han感mao，将会终生留下病根子，一直感觉到关节疼痛等。所以此阶段应以曲风固表，an神和中，温中散寒，回阳tong脉，增强机体抵抗力，减少风han的侵扰为主。

第三阶段:此阶段很多女性稍不注意，就有可能导致便mi的后果，所以应以减少便mi发生、养血益肾、润肠tong便、滋ying养血、养颜美容为主。

第四阶段:因为生宝宝导致身体机能下降，腰酸背痛、记yi力减退等，此阶段应以健脾胃、滋yingbu气、固肾培元为主，改善身体的不良状况。

第五阶段:此阶段应以淡妊纹、大补元气、复脉回脱、yi气摄血;huo血tiao经、活化人体机能、淡化妊纹、养颜润肤为主。

每个阶段因为zi宫的状态不同，产生了不同的饮食策略，通过中医的zhi疗方法，能够从根源从实际入手，让每一口饮食都有据可寻，在佛山坐月子，参考中yi疗法，让新手妈妈们更快恢复，更加健康。

产后饮食忌与宜，简简单单在佛山坐月子

产后的饮食常常备受争议，但是想要月子坐得好，有一些禁忌和建议一定要知道，莞月子网小编带你利用科学的显微镜，分析产后饮食的注意事项，让每一个妈妈在佛山坐月子都能简简单单安心放心。

产后宜多喝汤，这个是非常正确的，妈妈在分娩以及坐月子期间，会流很多的汗，损失大量的水分，而且mu乳喂养的时候，也是相当于损失水分，那么补水就显得至关重要。通过喝汤，可以让妈妈们从中补充水分，还能补充营养。但是妈妈们需要注意，刚开始zui好以较为清淡的汤为主，如鱼汤蛋汤，而且汤中不可过多油份，否则极易通过mu乳导致宝宝腹泻。

前期忌喝催ru汤，产后妈妈们的ru腺管并未完全通畅，没有必要急着喝催ru汤，如果此时喝催ru汤，很容易导致因为涨奶而疼的死去活来，催ru汤应等ru腺管完全通畅以后才开始饮用。

宜适量食用蔬菜水果，果蔬中的营养成分是其他东西替代不了的，但是坐月子期间吃水果的话可以食用性温和的水果。而且食用一些果蔬还能预防便秘，提高身体的免疫力，让机体更加有活力。

忌吃辛辣食物，月子会所推广，产后如果妈妈吃了辛辣的食物，会导致体内的虚火升高，容易出现口腔生疮、便秘等情况，还能通过ru汁使婴儿的内热加重，月子会所，所以产后应该以清淡食物为主，切忌辛辣食物。

产后食物的禁忌有很多，但是只要自己平时注意一点，控制自己的欲望不吃辛辣冰冷的食物，那么饮食方面就能做的很好。在佛山坐月子，最zhongyao的不是能吃什么，而是不能吃什么，只有好好保养，才能恢复如初。

在东莞坐月子的传统，大家都应该听过很多不被科学所认同的风俗，比如：不能洗头、不能洗澡、不能运动、不能吃水果等等。但其实在现代，这些都已经经过科学证实，月子期间是可以洗澡、洗头的，运动也可以适量并且合适，对于水果，也是可以吃的，只是需要有一些注意事项，接下来就让莞月子网小编来告诉你吧。

产妇分娩之后代谢旺盛，如果不能及时补充瓜果蔬菜的话，很容易引起病痛。

妈妈们刚生完宝宝，身体是很差的，肠胃功能也很虚弱，若是想吃水果的话，国内月子会所，zui好将水果切成小块，并且用温水浸泡之后再吃，这样比较有助于消化而且水果不会太寒凉，对身体也有好处。在坐月子期间，妈妈们的抵抗力也很低，一定要反复清洗水果，确保将xi菌药物残留都清洗干净，这样的话，保证产妇健康的同事，对直接食用母乳的宝宝来说也是好的。坐月子自然是不能受凉的，产妇又对生冷刺激的食物比较敏感，所以，吃的水果也尽量要是性温的那一种，并且用温水浸泡，避免伤害产妇们的肠胃。寒、凉性水果有西瓜、柿子、香瓜、椰子、草莓、桔子、芒果、橙等；温、热性水果有龙眼、桃子、荔枝等；平性水果有葡萄、苹果、柠檬等。

水果中含有丰富的维生素、纤维素、果胶等成分，是其他食物弥补不了的。月子期间适当吃些水果可以补充维生素和矿物质等营养成分，防治维生素缺乏症的发生，还可以促进肠道蠕动，防止便秘。同时，水果还可以增加食欲，促进mi乳，帮助妈妈们养育宝宝。所以，在东莞坐月子，只要看好了注意事项，是可以吃水果的。

月子会所选择(图)-月子会所多少钱-月子会所由东莞市十月莞月子家政服务咨询有限公司提供。行路致远，砥砺前行。东莞市十月莞月子家政服务咨询有限公司 (foshan.guanyuezi.com) 致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为其它较具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!