

南宁产后康复师培训专业技能培训学校

产品名称	南宁产后康复师培训专业技能培训学校
公司名称	广西龙腾思朗教育投资有限公司
价格	.00/个
规格参数	随到随学:包教包会 每月开班:包教包会 终身免费复训:包教包会
公司地址	南宁市西乡塘区北湖北路8号盛天名都2号楼2单元1802号
联系电话	15240653223

产品详情

目前，产后由于自己形象受损，身体走形等等情况抱怨的宝妈渐渐多了起来。的确，现在的资信发达，各种模特、明星接踵而来，让我们这些普通人淡定不得。别说了恢复以往的身材了，就是器官的各种复位都需要我们耗费大量的心血却学习。其实，产后恢复也没有那么难了，只需要把握好两个关键期，不但会让我们快速修复身体机能，还能起到塑形的作用。盆底肌修复关键期：盆地肌的作用很强大，不但控制着排尿排便，还对女性阴道的紧致度起着关键性作用。而分娩对于盆地肌会产生不同程度的伤害。甚至有些产妇在成功晋升宝妈后，却出现，一大笑，一咳嗽，就有遗尿的情况。为了避免恢复盆底肌的功能，产后，可以第一时间进行如下练习：

1. 坐在瑜伽球上，抵住会阴，向下压球，由慢及快。
2. 仰卧，屈膝，将吸入空气运至腹部，使其腹部鼓到最大，呼气时要缓慢，并将腹部肌肉收紧。
3. 坐卧均可，时常进行夹臀练习。
4. 收紧尿道时呼气，放松时吸气。

子宫恢复关键期：产后一个半月后是锻炼子宫，恢复功能的最佳时期。早了不行，不利于恶露的排除，还会导致产后腹痛，但此时恶露基本排除，子宫基本稳定，这时，我们可以对子宫进行适量的热敷和按摩，以加速子宫的快速收缩和恢复。形体的塑形关键期：这一点是许多宝妈最关心的。其实，产后半年内都是女性在分娩后就开始塑形的黄金阶段。当然这个过程不能过激，要循序渐进。产后半个月里，可能从腹部呼吸和局部的练习入手，大约在分娩六周以后，可以进行有针对性的减肥计划和肌肉练习，产后两个月之后，才可以通过科学控食和耗热运动来塑形。

南宁职业技术学院三分院家政培训部：高级母婴护理师培训（高级月嫂，），高级催乳师，高级小儿推拿师，高级产后康复师，母乳喂养指导师，艾灸经络班 月子餐培训班，一指私密养老护理员等培训

每月开班，随到随学，免费提供住宿，终身免费复训！

地址：南宁市明秀路113号南宁职业技术学院三分院

详情咨询小杨老师：15240653223（微信同步）QQ2076575306

