

铜陵月子中心 暖馨母婴护理 月子中心哪个好

产品名称	铜陵月子中心 暖馨母婴护理 月子中心哪个好
公司名称	铜陵暖馨母婴护理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	安徽省铜陵市花园路192号一层
联系电话	13856250067

产品详情

产后护理---恶露的三个阶段

1、血性恶露

血性恶露是产后头几天排出的恶露，颜色鲜红，含有大量血液，量多，有时有小血块，有少量胎膜和坏死的蜕膜组织，一般持续3~4天。

2、浆液恶露

随着子宫内膜逐渐修复，恶露量明显减少，颜色由红色转为淡红色。含少量血液，但有较多坏死的蜕膜组织、宫颈黏液、阴道排液和细菌，一般持续7~10天。

3、白色恶露

一般在产后2周，新生的子宫内膜会覆盖子宫内壁，子宫内膜也就不会出血，恶露因此也变成白或者淡黄色的黏液，有点像白带，做月子哪家月子中心好，但是量比白带多，一般会持续2~3周。

如想了解更多产后恢复、护理等相关信息，铜陵月子中心，欢迎致电暖馨母婴详询。

产后护理，这些部位不能忽视

有的妈妈生产后身体变得大不如前，但是有的妈妈却因为生产让自己变得越来越有魅力，这跟产后的护理分不开。其实产后想要恢复好体质，这些身体部位的护理就少不了。

护理好乳房，让宝宝有优质的母乳：

乳房是给宝宝产生口粮的场所，如果不好好护理，妈妈也会很受罪。宝宝刚开始吮吸奶水的时候，妈妈会感到很疼痛，有很多妈妈在这个时候都会被疼哭，但是为了让宝宝能吃上母乳还是会忍住。

转侧踢腿：

1、仰躺于运动垫上，双手合掌垫在头下；双脚屈膝并拢抬起至大腿垂直于地面，并将身体往右侧倾斜45度。

2、吐气收腹，伸直上侧小腿，脚尖放松。停顿3-5秒，吸气回复姿势1。

3、单侧循环1-2顺序，月子中心哪个好，每侧10次，休息15秒转侧再做。左右两侧为一回合，重复3回合。

空中踢腿：

1、仰躺于运动垫上，双手合掌垫在头下；双脚抬起至大腿垂直于地面，好的月子中心，膝盖位于骨盆上方，小腿平行于地面。

2、吐气收腹，往垂直地面45度方向伸直右腿。停顿3-5秒，吸气回复姿势1。

3、循环1-2顺序，换边重复，左右两侧做完为一次。每回合10-15次，休息15秒，重复3回合。

暖馨母婴会所隶属铜陵暖馨母婴护理有限公司，引入北京红墙母婴，台湾母婴月子理念，包含五大服务，如想了解更多产后恢复、护理等相关信息，欢迎致电暖馨母婴详询。

铜陵月子中心-暖馨母婴护理-月子中心哪个好由铜陵暖馨母婴护理有限公司提供。行路致远，砥砺前行。铜陵暖馨母婴护理有限公司（www.nuanxinmuying.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！同时本公司（www.tlmyfw.com）还是从事铜陵母婴服务，铜陵月子中心，铜陵哪家母婴店好的服务商，欢迎来电咨询。