

# 催乳师培训招生 南京红番茄服务公司 淮安催乳师培训

产品名称	催乳师培训招生 南京红番茄服务公司 淮安催乳师培训
公司名称	南京红番茄健康技术服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市建邺区汉中门大街151号8026室
联系电话	18260006037

## 产品详情

应该多吃的食物

### 1、增加钙质的摄入

《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议哺乳妈妈膳食钙每天的适宜摄入量是1200mg。增加含钙丰富的食物摄入，如每天喝奶，吃带壳的小虾、鸡蛋、芝麻等含钙丰富的食物。

### 2、颜色丰富的水果蔬菜

紫色、深绿色、红色、黄色、白色的各种食物分别对应不同种类的营养素。而母乳中的维生素含量很容易受到妈妈的饮食的影响。所以，种类丰富的蔬菜可以帮助妈妈补充各种维生素，以满足宝宝对各种维生素的需求。

### 3、肉类

鸡肉、鱼肉等白肉，羊肉、牛肉、瘦猪肉等红肉，都是优质的蛋白质的来源。不管是炖汤还是平常炒菜，妈妈们都要适当摄入，补充蛋白质，让乳汁的质量更好。

冷敷或热敷

冷敷时要注意不要碰到，以避免降低喷乳反射，在两餐喂奶中间可以冷敷乳房来减少疼痛，或使用生的绿色高丽菜敷在乳房上，也可减轻乳房肿胀，但是每2小时或是叶子变软了，必须换掉。若产妇比较热敷，要注意温度不能太高，淮安催乳师培训，尤其热敷有时反而会使血管充血肿胀，催乳师培训费，建议

喂奶前使用不要超过3-5分钟。

## 多吸奶或多挤奶

乳房肿胀时若未及时移出奶水，进而形成乳房脓疡，催乳师培训团队，恶性循环下使得奶水的制造减少。这时可增加宝宝吸吮的次数及时间，帮助乳腺管快点通畅，或是改用人工方式增加挤奶次数，奶水排出就可以减轻肿胀。

动起来呀！

那么多种运动方式，总有一款适合你的。不要说没时间哦，躺着的时候还能抬抬大腿，空中骑车呢！所以，看你想不想咯~产后是一个比较特殊的时期，建议月子里的妈妈们选择慢走，而剖宫产的妈，6个月以后再继续进行腹部的减肥。

那究竟什么样的运动更适合哺乳妈妈呢？

慢跑，快走，有氧操、瑜伽都是很好选择，更适合没有时间去健身房的哺乳妈妈们。如要有效的减肥，30分钟以上哦！持之以恒，不仅有利于减重，更能防止减重后出现反弹。

催乳师培训招生-南京红番茄服务公司-淮安催乳师培训由南京红番茄健康技术服务有限公司提供。南京红番茄健康技术服务有限公司（njhfqjk.com）是从事“健康信息咨询,健身服务,企业管理咨询,家政服务”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：洪老师。