

# 产后康复加盟 南京红番茄健康服务 苏州产后康复

产品名称	产后康复加盟 南京红番茄健康服务 苏州产后康复
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

除食物办法外还有以下催乳办法：

- 1、两边的乳房都要喂。如果一次只喂一边，乳房受的刺激减少，自然泌乳也少。
- 2、多多吮吸。宝宝吮吸的力量较大，正好可借助宝宝的嘴。喂得越多，奶水分泌得越多。
- 3、吸空乳房。每次哺乳后要让宝宝充分吸空乳房，这有利于乳汁的再产生。
- 4、保持好心情。母乳是否充足与新妈的心理因素及情绪情感关系极为密切，所以保持平和、愉快。
- 5、补充水分。在喂奶时要注意补充水分，或是多喝豆浆、杏仁粉茶、果汁、原味蔬菜汤等。
- 6、充分休息。睡眠不足会使奶水量减少，大家要注意休息，学会如何在晚间喂奶不影响自己的睡眠。
- 7、刺激。用干净的毛巾蘸些温开水，由中心往方向成环形擦拭，两侧轮流热敷15分钟。
- 8、避免受伤。受伤、破皮、皴裂或流血并导致发炎时，会影响乳汁分泌。
- 9、原味蔬菜汤。根茎花果不加任何调料煮汤，可当茶喝，在产后当天即喝有发奶作用。

找个催乳师催乳

排过奶的都知道，产后康复加盟，你不是没奶，苏州产后康复，而是奶水下不来，催乳师那双巧手可以帮你。但是一定要选靠谱点的催乳师，现在催乳市场很乱，各种手法参差不齐，别被一些不专业的催乳师忽悠了。

## 夜间也哺乳

谁也不想晚上折腾，但是没奶就另当别论了，相比宝宝没奶吃，晚上折腾下也是值得的。晚上多喂几次，可增加奶量，辛苦就辛苦了，坚持一个礼拜，相信你会看到效果的。

催乳奇招，让你知道追奶有多简单！

每天都会有人来咨询问题，被问到最多的就是怎么追奶，看来不止是乳房出问题的多，少奶的也很多啊。

下面我试着总结一些对增加奶水有帮助的办法，产后康复中心加盟，大家参考下。

## 不花钱请好的催乳师

我这里说的好的催乳师是你的宝宝，产后康复师，当然不花钱了。最初，妈妈的乳腺管有些堵，不管是借助吸奶器还是老公帮忙都很难下奶，但是通过宝宝频繁的吮吸，却能将乳腺管吸通，相当于做了一次通乳，继续坚持奶水一定会来。

产后康复加盟-南京红番茄健康服务-苏州产后康复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（njhfjk.com）位于南京市建邺区汉中门大街151号8026室。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前南京红番茄在其它中享有良好的声誉。南京红番茄取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。南京红番茄全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。