

月子中心要注意什么 月子中心 月子中心在哪

产品名称	月子中心要注意什么 月子中心 月子中心在哪
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

月子中心坐月子保养皮肤措施有哪些

月子中心坐月子保养皮肤措施有哪些

女性在坐月子期间，一方面要注意自己身体的恢复情况;另一方面，也要注意护理好自己的皮肤。因为经过一个孕期，产妇的皮肤相比怀孕之前差了许多，想要让皮肤恢复之前的状况，月子期间是非常好的时机。那么，东莞月子中心坐月子保养皮肤措施有哪些?

生产后，产妇的体内激素水平发生变化，身体容易出汗，皮肤也容易出现干燥的情况。东莞月子中心的工作人员会提醒产妇护理好皮肤，出汗多时一定要及时换上干燥的衣服，让身体保持清洁。而且坐月子期间，产妇一定要刷牙洗脸，头发也要经常洗，避免皮肤由于细菌感染出现问题。

产妇在坐月子期间，皮肤容易干燥，要做好保温工作。东莞月子中心会提供一些汤品与水，适当可以使用一些天然成份的护肤品，对于皮肤干燥以及暗淡有改变。安排饮食对于改善皮肤也有帮助。月子期间多吃一些含维生素多的水果与蔬菜，尤其是维生素C含量高的食物，可以美白皮肤，增加皮肤的活力与抗菌能力等等。

生产后，女性的生理与心理有着非常大的变化，东莞月子中心会采取一些措施，避免月子期间产妇出现抑郁的情况。产妇有心情烦躁时，可以寻求护理人员以及医师的帮助，这样不良的情绪，月子中心好吗，对于皮肤也没有好处，会让皮肤暗淡无光，老得非常快。因此，产妇要注意调节好自己的心态，让心情放轻松，积极地面对问题。在月子会所，可以有好的休息环境，能得到充足的休息时间，让皮肤恢复到一个非常好的状态。

坐月子是人生一件大事，无论哪些方面都不能忽视。在东莞月子中心坐月子，月子中心要注意什么，对于皮肤的恢复也有帮助。月子中心为女性提供了全方面的服务，护肤方面除了基础的清洁外，还包括一些按摩、除皱等等护理项目，产妇可以自由选择。

月子会所夏季坐月子饮食注意事项

月子会所夏季坐月子饮食注意事项

夏天天气热，此时人的新陈代谢处于zui旺盛时候，气血运行畅快，皮肤的毛孔能完全打开，汁液排出的比较多。女性生产后，此时饮食方面需要注意一些事项。产妇到东莞月子会所坐月子，可以得到科学的护理措施。那么，月子会所夏季坐月子饮食注意事项请看下文的介绍!

夏天天气炎热，人体的水分流失比较快，再加产妇生产后，身体虚弱出汗比较多，此时应该及时补充水分。在东莞月子会所会给产妇提供新鲜的应季水果，一方面可以补充水分，另外能够增加身体需要的膳食纤维。

东莞月子会所还会给产妇提供温性的瓜果蔬菜，因为产妇刚刚生产体弱，若是吃一些寒性的水果，容易诱发肠胃疾病。月子会所提供的蔬菜与瓜果是适合产妇吃的，不必考虑是温性还是凉性。芒果、荔枝与樱桃属于温性的水果。

产妇在家里坐月子可能会喝一些浓汤，但是在东莞月子会所给产妇提供的汤是一些有营养的清汤。可以避免喝一些过浓的鱼汤、鸡汤以及猪蹄汤等等。产发若是摄入过多高脂肪的食物，容易导致身体肥胖，而且这样的ru汁不利于宝宝吸收，导致消hua不良。应该喝一些富含钙、铁、锌等微量元素以及蛋白质多的清汤，比如蔬菜汤、精肉汤等等。

产妇不宜摄入太多燥热的药膳以及补品。在东莞月子会所可以避免。产妇生产两个星期后，适当地吃一些补品是可以的，月子会所也会有提供，但是量不会太多。避免产妇食用过多出现上火的情况，诱发内热，打破身体饮食的平衡。

产妇东莞月子会所可以避免出现暴饮暴食的情况，产妇生产后胃口相比怀孕时好许多，此时月子会所会叮嘱产妇要控制饮食，不能吃太多。暴饮暴食会导致产妇的体重增加，出现肥胖。

8招，让您快速顺利分娩!

对于现在的孕期女性，通常都只生一胎，都是初次分娩，对于初次分娩的孕期女性来说，随着预产期的来临，难免出现紧张、恐惧、不安的情绪，还有孕期女性怕分娩带来的疼痛，月子中心，选择剖腹产，那怎样让自己分娩既快又顺利呢?接下来小编为大家介绍，8招，让您快速顺利分娩!

1、制定一个分娩计划

在西方国家，大多数的妈妈都会制定一个分娩计划，其中包括使用什么方式镇痛，以及在妈妈给婴儿第1次拥抱前是不是要给婴儿洗澡等等。在怀孕第36周时就要把计划制定好，以防分娩过早开始，即使您不写下来，也要把分娩过程提前想想，并提前与您的产科大夫讨论，这都会对分娩有帮助，即使做了计划，还要有随时依据情况改变计划的心理准备，zui主要的是保证婴儿的安全。

2、让有分娩经验的伙伴陪您

医学数据显示，若一位孕妇有一位有经验和她认识的看护陪伴，她会觉得放松和安全，您的爱人zui好积极参加分娩培训班，阅读一些相关文章，在分娩过程中，很多门诊都允许爱人陪伴待产。还有很多孕期

女性选择父母和姐妹或分娩导乐陪伴，通常地说，陪伴的人应该对分娩有比较丰富的知识。

3、为分娩打好健康基础

事实证明，在孕期做运动的妈妈分娩过程是比较顺利的，过程也比较短。孕期运动可以使妈妈提高免疫力，肌肉也更有力量，在怀孕的中期，国外的业内人士建议孕期女性练练瑜伽，练瑜伽时要伸展关节，并使您熟悉分娩的体位。同时瑜伽教您对自己的身体有信心，帮助您集中精力。需要注意的是，必须让您的瑜伽老师知道您怀孕了，别的锻炼形式也会有帮助，月子中心选择，例如游泳，它不会让肌肉过分紧张，可是，在开始进行任何锻炼之前，都要和大夫商量一下。

4、让婴儿在子宫里处于正确的体位

正常分娩前的婴儿在子宫里的位置应该是头朝下，面向妈妈，稍稍向左斜一点。这样的位置最容易让婴儿下降到产道。可有的婴儿否则，有少数是臀位(抬头朝上)或者不利于孕妇顺利分娩的姿势。而孕期女性可以通过一些办法纠正这些不良胎位或引导良好胎位。例如可以跨坐在椅子上，让上身趴在椅背上，或手脚着地，呈爬的姿态，每日保持20—30分钟，应该在舒适的地方练习，腰部不要使劲，且孕晚期睡觉时最好是左侧卧位。

月子中心要注意什么-月子中心-月子中心在哪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（www.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!