

催乳师培训费用 南京红番茄服务公司 南京催乳师培训

产品名称	催乳师培训费用 南京红番茄服务公司 南京催乳师培训
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，催乳师培训团队，补充蛋白质，南京催乳师培训，让乳汁的质量更好。

哺乳期发烧！泌乳热还是？

哺乳期，最怕的就是生病。

不仅身体难受，而且宝宝的口粮还可能因为服药或者其他原因而不得不中断。其中有一种叫做泌乳热的现象，今天我们着重讲讲。

什么是泌乳热

泌乳热：乳汁产后3 - 4天增多，由于乳房极度充盈、胀大，体温可达37.8-39 的现象。产妇产后体温多在正常范围内，若产程较长过度疲劳者，体温可在产后最初24小时内略升高，不大于38 。有泌乳热现象的产妇，体温一般持续4 - 16小时后下降到正常温度，专业催乳师培训班，不属病态。

催乳师为什么不叫下奶师？

催乳师就像你的护航使者，保证你在哺乳路上，不至于太辛苦。无论是开奶、通乳、发汗、排奶等等，都是为了让你有更好的哺乳环境。催乳师只是辅助你更顺利的全母乳。

就拿通乳来说，把新妈妈尚未通畅的乳腺疏通，催乳师培训费用，对下奶十分有利，一般提前做通乳的妈妈堵奶的几率更低。有的新妈妈几个月时反复堵奶，这时再找催乳师，就不是一天两天能解决的事了。

催乳师培训费用-南京红番茄服务公司-南京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）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。南京红番茄——您可信赖的朋友，公司地址：南京市建邺区汉中门大街151号8026室，联系人：洪老师。