

# 产后康复中心 产后康复 南京红番茄服务公司

产品名称	产后康复中心 产后康复 南京红番茄服务公司
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

怕长胖，只喝汤不吃肉

怀孕的时候，怕宝宝长不好，各种营养其上阵；生完宝宝，怕没奶，各种催乳汤喝到吐。因为怕吃肉长胖，只喝汤，肉都给了队友。

其实这么做是有很大的误区的。我们不管是怀孕还是在哺乳阶段，产后康复中心，需要的热量也是有限的。喝汤固然好，产后康复培训，但是肉也一定要吃啊！况且肉的营养价值可比汤高多了。饮食有度，适量摄入但是不要过量，哺乳期的你不必总担心体重的：均衡饮食，加上宝宝的“神助攻”，很快就会瘦下来啦！

回奶不及时排出的伤害，你造吗？

时光匆匆而过，产后康复中心加盟，转眼到了妈妈上班的时间，也就快要到了宝宝断奶的时间了，对于断奶来说，很多妈妈觉得很痛苦，宝宝哭闹给妈妈带来心烦的同时，还有乳房的胀奶的痛苦，这时候很多的妈妈选择不去理会，任期痛苦，产后康复，也听自己的老人说过一些憋就憋回去的话，听着老人的话，忍着自己的痛，成为很多的妈妈回奶的方式。然而我们大都不知道这种方式会使乳腺内留有残奶，并对身体带来巨大的伤害和痛苦。

为什么专家总会强调要想奶多就要让宝宝多吸吮？为什么心情的好坏对母乳分泌有很大的影响？奶水的分泌和顺利排出是很多共同作用的结果，我们就从泌乳原理开始了解。

当婴儿吮吸妈妈的乳房时，感觉冲动从妈妈传达到大脑，大脑底部的垂体前叶反应性的分泌乳素

，乳素经血液到达乳房，使泌乳细胞分泌乳汁。哺乳约30分钟后，乳素在血液中达到高峰，使乳房为下一次哺乳而产奶。这次哺乳，孩子吃的是已经存在乳房中的奶。

产后康复中心-产后康复-南京红番茄服务公司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）为客户提供“健康信息咨询,健身服务,企业管理咨询,家政服务”等业务，公司拥有“健康信息咨询,健身服务,企业管理咨询,家政服务”等品牌。专注于其它等行业，在江苏南京有较高知名度。欢迎来电垂询，联系人：洪老师。