

义乌做月子 亲子悦家政值得信赖 义乌做月子推荐

产品名称	义乌做月子 亲子悦家政值得信赖 义乌做月子推荐
公司名称	上海亲子悦健康管理咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省义乌市江滨西路148号香山国际酒店11楼
联系电话	18867579998

产品详情

亲子悦母婴护理为你分享：

坐月子期间不能不洗头洗澡！！！！

「哎呀！坐月子怎么能沾水呢！会落下病根的！」很多新妈妈一定听过这样的说法。

错了，产后反而更应该注意个人卫生。

月子里，产妇要把怀孕时增加的血容量排出去，新陈代谢会比较旺盛，最明显的表现就是多汗。这是产后正常的生理现象。要是不洗干净，浑身黏糊糊的，得多难受！

除此之外，会阴和乳房也要注意清洗，否则病菌趁机侵入，给新妈妈造成不必要的麻烦。

义乌月子中心 义乌坐月子 义乌找月嫂 义乌月子会所

亲子悦母婴护理是一家专业母婴产后护理机构，专业的护理团队，集产后护理、产后美丽、产后康复、心理疏导、新生儿护理、科学哺乳、新生儿早期情商智商开发，科学营养月子膳食为一体，“亲子悦”期待您的来电咨询，给您优质的产后护理服务！！！！

亲子悦母婴护理为你分享：

月子里不能吃水果水果里含有各种维生素和微量元素，除产后3-4天里不要吃特别寒性的水果如梨、西瓜，在接下来的日子里，应该每天吃2-3个水果。有的产妇在吃水果的时候会用微波炉将它加热，这样做其

实是不科学的。因为水果里的维生素很容易氧化，加热或久置都会使营养成分损失。

亲子悦母婴护理是一家专业母婴产后护理机构，专业的护理团队，集产后护理、产后美丽、产后康复、心理疏导、新生儿护理、科学哺乳、新生儿早期情商智商开发，科学营养月子膳食为一体，“亲子悦”期待您的来电咨询，给您优质的产后护理服务！！

义乌做月子哪家口碑好亲子悦母婴护理为你分享：轻松做好夏季产后护理！

产妇饮食营养：

夏天由于天热，人们胃口都较差，孕妇更要吃些易消化又营养丰富的饮食，才能有好的母乳质量，同时也有利于身体的尽早康复。由于分娩，产妇都会有不同程度的出血，首先要补气补血，下面推荐几种有益于补气补血的食物：

黑豆：吃豆有益健康尤其是黑豆，可以生血、乌发，产后可以用黑豆煮乌骨鸡。

胡萝卜：日本人称胡萝卜为“人参”，胡萝卜含有大量维生素B和维生素C，还含有大量的胡萝卜素。胡萝卜素对补血极有益处，胡萝卜汤是很好的补血汤饮。

龙眼肉：每年夏季都有新鲜龙眼上市，这是民间熟知的补血食物。龙眼的营养成分很丰富产妇吃龙眼汤、龙眼胶、龙眼酒也是很好的补血方式

红枣：红枣适用于血虚的产妇，红枣小米粥是北方产妇常吃的月子餐。

粥：粥是最易消化和吸收的，民间有“粥是人间第一养生圣品”的说法。夏天人们出汗多产妇出汗更多，因此吃些营养粥对孕妇，产妇都再好不过

亲子悦母婴护理是一家专业母婴产后护理机构，专业的护理团队，集产后护理、产后美丽、产后康复、心理疏导、新生儿护理、科学哺乳、新生儿早期情商智商开发，科学营养月子膳食为一体，“亲子悦”期待您的来电咨询，给您优质的产后护理服务！！！！