

产后康复加盟 南京红番茄 常州产后康复

产品名称	产后康复加盟 南京红番茄 常州产后康复
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

骨盆变形是身材走样元凶

整个怀孕期的骨盆随着腹部在悄悄变化：怀孕4周后，身体开始分泌可以使韧带松弛，使得关节部分变得柔软，分娩的时候因为这些物质的作用，骨盆变得松弛，让分娩变得容易。这就是为什么医生经常会听到一些孕妈妈诉说大腿根部疼痛、腰痛等，而自然分娩后，产科最常见的就是骨盆损伤。

再加上现代女性劳动量减少，交通工具发达，步行时间也越来越少。导致韧带以及下半身、骨盆周围的肌肉不发达，因此怀孕之后骨盆更容易变得过分松弛，刚分娩之后，产后康复师，骨盆会松弛到一定程度。

加强营养，均衡饮食

乳汁中的各种营养素都来源于妈咪的体内。喂奶时，妈咪每天大约要消耗2100~4200焦耳的热量。产后注意事项是什么呢？

妈咪所摄取的食物种类，也会直接影响到乳汁的分泌与质量。因此，均衡摄取各种营养是很重要的，它们包括糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等5大营养元素。哺乳妈咪要特别注意钙质与铁质的吸收，这方面可从奶类、鱼、禽、蛋、瘦肉或豆制品中摄取，产后康复加盟，蔬菜及水果也应适当摄入，哺乳期的营养与妊娠晚期的营养一样。

怕长胖，只喝汤不吃肉

怀孕的时候，常州产后康复，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，需要的热量也是有限的。喝汤固然好，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，产后康复项目，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”，很快就会瘦下来哒！

产后康复加盟-南京红番茄-常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（njhfqjk.com）在其它这一领域倾注了无限的热忱和热情，南京红番茄一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：洪老师。