

月子中心 月子那个月子中心好 产后月子中心

产品名称	月子中心 月子那个月子中心好 产后月子中心
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

月子中心是如何调理产后尿失禁的

月子中心是如何调理产后尿失禁的

顺产妈妈经常会遇到产后尿失禁的尴尬，严重影响正常的工作和生活，产后尿失禁并非特别严重的疾病，但如果不及时调理很可能对身体健康造成极大的伤害。月子中心有专门针对产后尿失禁的修复项目，接下来随莞月子网小编一起来了解一下，看看月子中心是如何调理产后尿失禁的。

锻炼肌肉

产后尿失禁多是由于分娩过程中肌肉损伤引起的。起初在可以感知尿意的阶段，可以有意识地控制自己先排一部分尿，然后尽量憋住，再排一部分尿，反复如此;以此锻炼肛肌和盆底肌的收缩运动，加强妈妈对自己尿道肌肉的控制，持续锻炼3个月基本可以恢复如初。

除此之外，妈妈还可以适当锻炼腹肌，顺产的妈妈可以做半仰卧起坐;即双手置于颈后，双腿放平用自己最大的力量起，不要勉强使力，在最大起伏处停顿，维持几秒，反复练习;锻炼腹肌的目的是促进子宫收缩至回位，减少对膀胱的压迫。

饮食调理

产后尿失禁的妈妈除了肌肉病变之外，产后月子中心，在shen脏气血上也有一定的衰弱，通过食疗bu肾气也是有助恢复的一种办法，比如黄实淮山粥、龙眼红枣茶等食疗菜品，具有很好的bu气养血、静心凝神、bu肾固气和缩尿的疗xiao。

救急措施

在恢复期间，月子中心，避免不了还是会有尿失禁的现象发生，此时妈妈应该准备一些救急物品;比如：

大号或超大号的卫生巾、成人纸尿裤等等，避免尴尬。

以上是月子中心帮助产后妈妈调理尿失禁的几种方法，特别是肌肉锻炼可以从根本上改善尿失禁的情况，坚持下来会发现有明显的效果。除此之外做好日常防护，注意饮食调理，来帮助身体更快更好的恢复健康。

请月嫂这些误区要明白

请月嫂这些误区要明白

如今随着人们生活水平的提高，再加上二胎政策的开放，月嫂的市场需求越来越旺盛。如今科学坐月子已经成为主导，月嫂经过系统培训，掌握着很强的专业技能，可以为雇主提供高回报的服务。但是有些雇主在请了月嫂之后觉得并不满意，认为花了不少钱却没有享受到相应的回报，其实可能是对于月嫂行业存在一定的误解，莞月子网小编建议大家请月嫂之前，月子中心项目，要明白以下这些误区。

首先，月嫂是专业的护理人员，但月嫂并非万能的。月嫂是护理人员，月子中心多少钱，不是医生，即便是医生也不能确保产妇和宝宝不生病，所以对于生病的问题一定要理性看待。有很多雇主认为自己花大价钱请月嫂，就要时时刻刻监督月嫂的服务质量，随时对月嫂提出了五花八门的服务要求，打乱了月嫂正常的工作计划。月嫂的工作是有计划有流程的，而且每位宝宝和宝妈体质、体征不同，不能照着一个规则搬硬套。

如今现在大部分月嫂都是提供24小时住家服务，但并不是24小时不休息的工作，月嫂也需要吃饭休息，保持良好的体力能才更好的提供服务。另外月嫂和保姆都属于家政服务人员，但是在薪资标准上月嫂却要高出很多，以致于雇主会认为月嫂也要包揽保姆的工作，事实上月嫂提供的服务更具有专业性，这才是薪资标准高的主要原因所在，并不是单纯的从工作量来判断。月嫂服务的对象主要是产妇和新生儿，其他包括洗衣、做饭、打扫卫生等技术含量较低的家务劳动，并不在其工作范围之内。

月嫂的服务只是短短的一个月，爸爸妈妈要抓紧这次机会，尽可能和月嫂学习育儿知识，并在月嫂的指导下尽快的掌握，等到出月子后自己可以得心应手的照顾宝宝，这样请到的月嫂才真的是超值。

请月嫂有哪些需要注意的事项

坐月子请月嫂已然成为一种潮流，相较于让家中长辈来照顾月子，更多的年轻妈妈还是倾向于选择专业的护理人员，但是在选择月嫂的时候也有很多需要注意的细节，接下来莞月子网小编为大家介绍请月嫂有哪些需要注意的事项。

聘请月嫂需要精挑细选，一定要选择正规机构，以免月子期间出现这样那样的问题。在决定聘请月嫂之前，要仔细查验身份证、职业资格证书等文件，最好了解月嫂的历史工作记录、服务过的顾客反馈等情况;此外还需要对方提供体检资料，重点看是否有肝功、血液检测、皮肤等检测的健康证明，确定身心健康且具备月嫂从业资质后再签订合同。

月嫂主要负责月子期间的母婴护理工作，因此必须要掌握相应的服务技能，包括揉奶、开奶、新生儿洗澡、脐带护理、抚触按摩，月嫂还要具备相应的医学常识，对于新生儿黄疸、红臀、吐奶等情况能够及时发现并处理，其他方面包括给宝宝换尿布、穿衣服、处理孩子哭闹、奶瓶奶具如何消毒等都可以在面试月嫂的时候详细询问，以此来判断月嫂育儿经验是否丰富。

由于每个人的性格不同，相处是否和谐融洽短时间内很难判断，而月嫂是整个月子期间陪伴产妇和宝宝时间zui长的人，zui好是选择易于沟通的人员，在面试的时候，不能一面听信月嫂自我介绍，可以通过简单的交谈交流来了解月嫂的精神风貌。

坐月子期间月嫂的工作量很大，除了负责妈妈的产后护理外，还要照顾和喂养宝宝，但是有经验的月嫂会将工作安排妥当，作为雇主可以配合月嫂工作，但zui好不要主动去做本来属于月嫂职责范围内的工作，有时候自以为是给月嫂减负，但事实上反而会降低工作效率。此外莞月子网小编提醒广大父母，照顾宝宝需要亲力亲为，平时可以和月嫂学习育儿的方法，出月子后才能更好的承担起为人父母的重任。

月子中心-月子那个月子中心好-产后月子中心由东莞市十月莞月子家政服务咨询有限公司提供。东莞市十月莞月子家政服务咨询有限公司（www.guanyuezi.com）在其它这一领域倾注了无限的热忱和热情，十月莞月子家政服务一直以客户为中心、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：赖先生。