

# 产后康复训练 产后康复 南京红番茄健康服务

产品名称	产后康复训练 产后康复 南京红番茄健康服务
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

如果需要催乳，什么时候合适？

正常情况下，产后康复项目，很多妈妈都认为自己的乳房是健康的，没有想过里面会有杂质。一般到了乳房出现疼痛或奶水无法吸出时，才会想到请催乳师。其实如果有条件，只要是宝宝出生、开奶之后就可以进行手法操作了。顺产的话，在出产后半个小时就可以进行，剖腹产的话则需要等到第二天才可以。原因一般有两种情况，一是外部也就是皲裂导致侵乳腺管，造成发炎；二是因为妈妈的奶水比较淡，并且没有得到及时的疏通排空，造成郁堵后引起发烧，从而造成发炎。

母乳营养丰富，而且营养成分相对稳定，是任何配方粉都不能比拟的。哺乳期的妈妈，一个人担负着两个人的口粮，我们吃得好、吃的健康，乳汁才会更加营养，对宝宝的成长会更好。均衡营养，不过饥过饱，饮食有度，才是哺乳期饮食的原则。

还有，产后康复训练，一定要心情舒畅哦！心情不好，吃再好的东西也会“食之无味”。高高兴兴吧，虽然假期余额不足但也没办法充值了，好好的和家人吃吃饭，好好地陪宝贝玩一会儿，好好的和自己说说话。生活真的还是很美哒！

关于漏奶的4点注意事项

1.出席公共场所，为避免尴尬，产后康复中心加盟，应提前将排奶，并准备塑料小奶罩放入衣服内，产后康复，如果发生漏奶，奶水不会溢出体外。

2.可以做一些大小合适的棉垫衬在胸罩内，但一定要保持棉垫洁净，以免感染，形成炎症。

3.及时排奶，一般不要间隔4个小时以上，如果宝宝不在身边，可以用手挤奶法或者吸奶器排一排奶水。

4.最后你一定相信我前面说的，漏奶不可怕，只是一种生理现象，过一段时间就会自行消失。

产后康复训练-产后康复-南京红番茄健康服务由南京红番茄健康技术服务有限公司提供。产后康复训练-产后康复-南京红番茄健康服务是南京红番茄健康技术服务有限公司（njhfjk.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：洪老师。