

小月子月子中心 做月子中心 月子中心

产品名称	小月子月子中心 做月子中心 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

月子会所如何调理产后松弛

月子会所如何调理产后松弛

繁衍后代是女性天生的使命，也是每位妈妈都会经历的过程。经历了辛苦的十月怀胎，忍受了分娩的剧痛，妈妈在生育宝宝的同时也深受重创。产后松弛是很多顺产妈妈都遇到的难题，如果恢复不及时，甚至会因此影响到身体健康。针对这种情况月子会所专门设置了相应的产后修复项目，接下来莞月子网小编就带大家一起来了解一下，月子会所是如何调理产后松弛的。

顺产胎儿娩出时会将宫jing肌肉拉扯到一定的程度，如果本身肌rou弹性不好，就容易出现产后松弛的情况，这与女性的年龄、身体状态等都有关系。通常产后三个月是身体恢复的关键时期，只要把握好这个机会，采取正确的产后修复方式，可以帮助宫jing肌肉尽快恢复弹性，松弛问题也就迎刃而解了。

月子会所建议妈妈在产后要尽早下床活动，可以结合自己身体的状况，月子中心，适量的运动不仅可以促进身体的恢复，还能够帮助增加肌肉的弹性，让妈妈更好更快的恢复。注意产后活动以不感觉劳累为主，不能过于强求，只有适合的运动，才能帮助宝妈尽快的恢复。

另外在小便的时候可以有意意识的锻炼憋尿，用于练习对肌肉的控制力，帮助恢复肌rou弹性，可以在排尿的过程中适当是中断排尿，这样反复一段时间可以提高宫jing周围肌肉的张力程度，帮助更快的恢复宫jing肌肉的弹性。

另外就是提肛运动和收缩运动的配合锻炼，在没事的时候收缩自己肛men周围的肌肉，在有便意的时候，有意意识的屏住大便一两分钟，在平时可以有意意识的收缩宫jing，放松，如此反复几次，帮助肛men周围的肌肉快速的恢复弹性，改善松弛的问题。

产后松弛是常见的产后后遗症，要恢复也需要一定的时间，大家一定不要急于求成，可以尝试以上方法，适当运动，坚持下来才会更好的恢复健康。

月子中心如何给宝宝洗澡

月子中心如何给宝宝洗澡

刚出生的宝宝皮肤娇嫩，需要细心呵护，对于新手爸妈来说给宝宝洗澡可真是一道难题。现在很多妈妈选择在产后入住月子中心，除了可以享受专业的产后护理外，更重要的是有专人负责照顾宝宝，并传授育儿技巧，让大家在面对如何照顾宝宝的问题时不至于手足无措。接下来莞月子网小编就为大家简单介绍，月子中心是如何给宝宝洗澡的。

定期帮助宝宝洗澡除了可以保持卫生以外，还有助于促进宝宝的健康成长。特别是刚刚出生的宝宝，身体上会沾有母体中带出来的污物，因此在出生小时后就要洗澡，zui好是采取擦浴的方式，等到两周后再用清水清洗。

在给宝宝洗澡之前应该把所有的洗澡需要用的物品提前准备好，比如毛巾、婴儿沐浴露、需要换洗的衣物等;在洗澡之前调好水温，把水温调到合适的温度再给宝宝洗澡;宝宝在出生后脐带会脱落，但是身体并没有由此恢复过来，身上还是会有一些不适应，所以这个时候给宝宝洗澡一定要注意对宝宝身体的保护，不要马虎造成对宝宝身体的不适应。

宝宝洗澡的次数应该根据当下的气温温度而定，在夏天的时候，由于天气炎热，宝宝身上难免会出汗，汗液里携带各种xi菌，这个时候就应该给宝宝每天洗一次澡;但是如果天气比较凉爽或者寒冷，应该减少宝宝洗澡的次数;洗澡的时间不宜过长，这样会导致宝宝皮肤干燥，宝宝的皮肤本来就过于娇嫩，水温过高会损害宝宝的皮肤。

才上是关于月子中心宝宝洗澡技巧的相关介绍，大部分的月子中心都会提供婴儿洗澡、游泳或是早早教等相关的服务项目，建议妈妈们可以在旁边观摩，学习相应的护理技巧，等到回家后自己也可以得心应手的照顾宝宝。

月子中心如何给宝宝补钙

很多妈妈总是担心宝宝缺乏足够的营养，盲目进补的后果非常严重，甚至会危害到宝宝的健康。宝宝补钙是一门学问，不是单纯的吃钙片就可以，关键在于吸收，接下来莞月子网小编为大家介绍，月子中心如何给宝宝补钙，妈妈们赶紧来了解一下吧。

首先要明确的是并非所有的婴儿都需要补钙，在mu乳喂养的情况下是不需要额外补钙的;如果去men诊检查出婴儿缺钙也不要心急，两个月婴儿补钙需要一些特殊的方法，妈妈可以检查清楚婴儿是缺钙还是钙吸收不好;对此根据以下的方法"按需补钙"。

补充乳钙

乳钙是从天然的牛乳中提取出的钙制成的产品，乳钙是专为1岁以内宝宝研发的补钙产品，乳钙呈液体状、方便婴儿食用。而且乳钙不添加其他化学成分和大分子营养成分以及香精或是蔗糖，因此口味清淡、溶解度很高，小月子月子中心，还利于婴儿吸收;可以说乳钙是zui适合两个月婴儿的补钙剂。

维生素AD滴剂

维生素AD滴剂的主要作用在于促进钙的吸收，这种方法适用于钙吸收不好的宝宝补钙，有很多时候钙的

摄入量足够，而吸收不好的原因在于维生素D缺乏，这就需要针对性的补充维生素。

多晒太阳

晒太阳是物理补钙方法，哪有月子中心，也是一种比较安全可靠的婴儿补钙方法。晒太阳时要注意做好保护措施，防止晒伤，可以选择阳光温和的天气去户外晒太阳，哪家月子中心好，并做好对婴儿眼睛的防晒保护。

如果宝宝有缺钙的表现一定要不关键，可以通过乳钙或滴剂的方式来补充，而且补钙后要定期检查，以免过量补充影响到宝宝的正常发育。母乳喂养的妈妈可以在饮食中添加高钙食物，有助于宝宝通过乳汁摄取足够的钙，比起食物补钙效果更好。

小月子月子中心-做月子中心-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）位于东莞市莞城街道兴塘社区东城西路138号泰丰大厦1205号。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前十月莞月子家政服务在其它中拥有较高的知名度，享有良好的声誉。十月莞月子家政服务取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。十月莞月子家政服务全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。