

# 月子中心哪个好 产后月子中心 月子中心

产品名称	月子中心哪个好 产后月子中心 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

### 月子会所排e露方法有哪些

### 月子会所排e露方法有哪些

产后排e露是每个妈妈都要经历的过程，e露排出是否顺畅也是身体康复的重要指标。如果出现e露不尽或是反反复复的情况，一定要引起足够的重视，采取适当的方法来帮助e露排出，让身体尽快康复。接下来莞月子网小编和大家分享月子会所排e露的方法。

### 服用生化汤

生化汤是促进产后子gong恢复和代谢的中药汤品，其成分为：当gui、chuan芎、桃仁、gan草等温和中药，月子中心大全，有除血hua瘀、破除瘀滞的效果，可以加速e露尽kuai排除，帮助妈妈恢复子gong。而且中药成份不会影响到mu乳喂养，大家可以放心服用。

### mu乳喂养

mu乳中含有宝宝成长所需的营养成份，同时宝宝吸吮ru房可刺激子gong收缩，帮助e露排出。因此具备条件的情况下要尽量选择mu乳喂养，不论对妈妈还是对宝宝都非常有好处。

### 适当运动

月子会所鼓励产后妈妈适当运动，月子中心平台，因为产后长期卧床不利于身体代谢，会抑制e露排出，也会延缓子gong恢复。产后适量运动，既可以促进身体代谢循环，还可以促进e露排出;但是zui好不要激烈运动，根据自己的身体状况量力而行，进行适量的走动和站立就好。

### an摩子gong

月子会所专业的护理人员会经常帮助产后妈妈按摩子宫，在小腹周围用温热的手或是按摩球顺时针按摩子宫。子宫在孕期会右旋，因此所以向左顺时针按摩可以促进子宫内壁运动，尽快排除恶露。

产后恶露不净对于子宫恢复有很大的负面作用，甚至会因此影响到生育功能，月子中心，一定要多加注意。以上是关于产后恶露排出方法的介绍，既有益于妈妈的身心健康，也不会因此而影响到母乳喂养，有产后恶露排出不净困扰的妈妈不妨尝试一下。

## 产后补气血吃什么月子会所补气血食材推荐

### 产后补气血吃什么月子会所补气血食材推荐

女性在分娩过程中气血流失严重，产后需要通过饮食来调理。对于女性朋友来说，气血足脸色红润有光泽，气血亏虚不仅脸色不好看，甚至可能会引发健康问题。产妇是最需要补充气血的人群，接下来莞月子网小编为大家推荐月子会所常见的几种补气血食材。

#### 粳米：健脾补气

粳米中含有大量的碳水化合物，具有健脾胃、补中气的功效，对滋养人体的体液和肾精大有裨益，可用于脾胃虚弱、营养不良、病后体弱等病症，最适宜病人、产妇和老人。

#### 山药：平补佳品

山药具有补虚益损的功能，现代营养学研究认为，山药具有诱生干扰素的作用，能够补气养血、补虚疗损，坐月子期间用山药熬粥，可有效改善中气不足的症状，对产后身体恢复大有裨益。

#### 龙眼：养血安神

新鲜的龙眼肉质鲜嫩，烘干后即成为一味中药，龙眼肉中含有丰富的铁质、维生素A、葡萄糖等成份，补血的同时还可有效缓解健忘、神经衰弱、心悸等症状，适于产后身体虚弱的女性食用。

#### 红枣：补血养颜

红枣是大家熟知的补血圣品，其中含有的蛋白质、脂肪、维生素以及多种氨基酸和矿物质，用于产后补血效果甚好，对于女性身体健康和养颜美容都大有益处。

#### 阿胶：增强体质

阿胶具有改善睡眠、健脑益智、调经养颜的卓越功效，能够全面提升身体的免疫力，用于日常保健可改善气血不足，还能够补血美容滋润皮肤，不论是产后还是日常食用都非常有好处。

以上是月子会所常见产后调理气血不足食材推荐，产后饮食要注重营养的全方面均衡，充分利用食材的功效合理搭配，来帮助产后妈妈身体更快更好的康复。

## 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，月子中心哪个好，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。

月子中心哪个好-产后月子中心-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](http://www.guanyuezi.com)）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支敬业的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。十月莞月子家政服务——您可信赖的朋友，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，联系人：赖先生。