

香港艾妮产后培训 母婴健康管理产品代加工

产品名称	香港艾妮产后培训 母婴健康管理产品代加工
公司名称	泰安市亿修教育咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	泰安市御驾新苑A区
联系电话	18254829788

产品详情

腰部酸痛，寒气袭人，腰杆变硬，避寒湿，重保暖母婴健康管理

俗话说，十个产后妈妈，九个腰痛缠身!生个孩子最容易落下的毛病恐怕是腰部的问题了，很多妈妈常抱怨，怀孕期间就有腰部酸痛的问题，生完之后腰部酸痛仍然不减，而，没日没夜的带娃，更是加重了腰部酸痛。

为什么女人要受那么多罪？怀胎十月，孕吐、浮肿、便秘、失眠等轮番攻击，已经遭罪不少。本想着生完之后能轻松些，门头沟区母婴健康管理，没想到腰部依然有酸痛等问题。如何才能摆脱产后腰部酸痛等问题呢？

宝妈怀胎十月，辛苦生完孩子，开始抱怨道：腰杆变得硬邦邦，酸痛难受！有人大呼：腰痛，直不起来!有人吐槽：腰部更怕冷，总感觉寒气袭人。生完孩子的腰痛问题，可是产后妈咪的大事儿。到底是什么原因导致产后腰痛，腰部怕冷呢?

孕期过程中，随着肚子日渐增大，腰部和脊柱的承受力加大，君不见大肚孕妈们在孕晚期，个个走路似鸭子，双手叉腰挺着肚子一摆一摆，这都是因为胎儿体重愈来愈大，孕妇都站不直了，只能靠腰部来承受，因此，腰部疼痛在孕期就种下了隐患。

产后腰肌劳损

生完孩子的妈咪们都会有这个感觉，就是经常感觉腰部酸疼，弯腰蹲下就会感觉腰臀部肌肉如撕裂般，疼痛难忍。

1、避寒湿、重保暖

妈妈分娩后，由于出血和体质的消耗，身体的抗病能力下降，若不注意防风寒，虚郁、贼风易乘虚而入，引起“月子病”。因此，分娩后，应注意天气的变化，要注意头、背部的保暖。

2、调整姿势

及时纠正自己的不良姿势和习惯，避免长时间低头哺乳;在给宝喂奶的过程中，可以间断性地做头往后仰、颈部绕环的动作;喂奶结束后，可以在床上做腰部绕环动作，舒展舒展四肢，让身体放松。夜间不要习惯单侧睡觉和哺乳，以减少肌肉、韧带的紧张与疲劳。

少女专用乳木果面膜、韩小可豆蔻年华乳木果少女专用面膜、少女补水面膜、补水保湿面膜、乳木果面膜

1.浴后润肤

天然的乳木果油是固体膏状，使用时挖出适量油膏，放在掌心融化开，然后涂抹身上易干燥的部位：双腿，手肘，胸口等。晚上沐浴后用乳木果油润肤，第二天全身皮肤光滑如脂。

2.修复1发炎皮肤

冬天气温寒冷，脸暴露在冷风中容易冻1伤发炎发红，尤其是干性皮肤。涂抹用乳木果油，可以迅速镇1静和修复受损的皮肤。

3.剃毛润滑膏（剃须膏）

4.护肤品

有些脱毛霜就含有乳木果油，它的作用是保护皮肤不受脱毛过程的刺激。用剃毛刀脱毛时，也可以事先在脱毛区域涂抹乳木果油，当成剃刀润滑膏。男士也可以用乳木果油代替剃须膏。

对于护肤品成分控来说，乳木果油让人放心：自然，有机，不会刺激皮肤。护肤品DIY狂人最喜欢用的原材料是乳木果油，芝麻油，葵花油，芦荟和新鲜果汁。

5.发蜡

有了乳木果油，就不需要专门购买发蜡。如果你有一头卷发，可以再指尖抹上乳木果油，涂在头发尾端，给发型定型并滋润发尾。

人体不同程度或部位排出的寒气，会形成不同的症状。因此，大致上可以就症状和寒气的原因为：

- 1、身体背后经络寒气
- 2、身体前面经络寒气
- 3、肺1脏寒气

身体有以下症状或特征，代表体内有寒湿：

* 面色发白、发青、发暗、发黑代表体内可能有寒。颜色越是发暗，就代表寒湿越重。

- * 舌苔发白，代表体内有寒湿。
- * 反复的口1腔溃1瘍，代表体内有寒。
- * 口1臭时舌苔发白，代表体内有寒。
- * 咳嗽时痰是稀白的，代表体内有寒。
- * 流清鼻涕，代表体内有寒。
- * 流出的汗是凉汗，代表体内有寒。
- * 爱打喷嚏，特别是早上起来，遇风喷嚏不断，请关注拔1罐圈，各种中医绝1技都在这里。代表体内有寒。
- * 感冒发热时浑身感觉冷，代表体内有寒。
- * 经常腹1痛、腹泻，代表体内有寒。
- * 脸上长痘和斑，代表体内有寒。
- * 长湿1疹、牛1皮癣、白1癜风，代表体内有寒。
- * 手、脚长年冰冷，代表体内有寒。
- * 脚踝浮肿，代表肾1虚、肾寒。
- * 四肢关节疼痛、颈肩酸痛、肩1周炎、腰酸背痛等症状，代表体内有寒湿。疼痛的部位越多，时间越长，代表体内寒湿越重。

寒邪百病生，当您肌体处于脆弱的阶段，母婴健康管理培训机构，再受到风1寒侵袭，就容易得寒病。

具体表现，腰部以下寒凉，经常肠胃痛，容易拉肚子，手脚冰凉，母婴健康管理产品OEM，怕冷，膝盖经常酸软。风一吹就疼，下雨天浑身酸痛1，风1湿，母婴健康管理产品代加工，颈1椎疼，腰椎间1盘突出，静脉1曲张，血1脂高，肝1硬化，过敏1性鼻1炎，过1敏性疾病，精神1抑郁，面色苍白，食欲差，胃寒。

香港艾妮产后培训-母婴健康管理产品代加工由泰安市亿修教育咨询有限公司提供。泰安市亿修教育咨询有限公司（www.xganjt.com）位于泰安市御驾新苑A区。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前香港艾妮在教育、培训中享有良好的声誉。香港艾妮取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。香港艾妮全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。