

产后健康管理中心 产后健康管理 香港艾妮产后培训

产品名称	产后健康管理中心 产后健康管理 香港艾妮产后培训
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

产后忧郁是当生活变化和能量消耗超出了你的体能、精神和情绪的承受能力时，身体发出的信号。这并不是说你很软弱，只是说明你已经精疲力竭，无力适应这么多变化。此外，生产和照顾宝宝的体力消耗，以及激素的变化，都是造成产后忧郁的原因。不过，虽然产后忧郁很普遍，还是有办法降低这些不良情绪的。

产后健康管理丈夫的呵护是良药

没有谁比丈夫更适合稳定妻子的情绪。其实可以理解新爸爸的心情，初为人父很容易把注意力全放在宝宝身上而忽视了正需要关心的妻子。可在妻子心里，生产前如掌上明珠的疼爱与产后被忽视冷落的这种心理落差，往往是促使其情绪阴郁的催化剂。所以，如果这时，丈夫能给妻子更多关注与关爱，是使妻子走出抑郁情绪的良药。

产后健康管理适应角色要趁早

荣升为妈妈后心情会难免既兴奋又担心，担心自己手忙脚乱照顾不好宝贝，担心突然多了一个小生命会打扰与老公的二人世界，担心自己发福的体型再不能恢复窈窕.....所以，与其事后无尽担心，不如做足功课，让自己产后能够尽快进入角色。可以买一些相关书籍来参考学习，也可以向心理咨询师寻求帮助。

产后健康管理利用一切外部资源

想要有阳光的心态，想要尽快赶走忧郁的情绪，多接触美好事物是必不可少的。经常听一些自己喜欢的音乐，柔和的音乐是舒缓焦虑和抑郁情绪的调节剂。还可以多到户外走走，阳光、绿植这些生机盎然的事物有助于激发内心追求美好生活的愿望。另外，运动也是释放不良情绪的好途径，产后体操和瑜伽很适合妈妈们，除了能够帮助自己尽快恢复自信的体态，产后健康管理产品代加工，还有助于安抚紧张、焦躁的情绪。还有你的朋友们，和她们分享你的心情，你的喜怒哀乐，不管懂或者不懂，她们都会发自内心地给你一些方法和启示，不要封闭自己的情绪。

为什么要做产后恢复？

产后1-3个月是女性心理最脆弱、生理最虚弱的时期，这段时间恢复的好坏将直接关系到产妇的终生健康。

医学专家调研发现，中国女性的很多疾病是因为产后恢复不全留下的隐患。国际权威机构调查表明，生产之后缺乏调养，产妇的体形体质将不易恢复，乳房疼痛、脱发、便秘的发生率高达22%，头晕、头痛的比例增加30.5%，胃肠不适增加了16.5%，心悸者增加了22.7%；最严重的是各类疼痛症，大约增加了30%。产后健康管理因产后恢复不良引起各种后遗症，对一生的健康产生巨大的影响，产后恢复没做好，将来老了必定后悔。

产后恢复的合适时机是什么时候？

1.有效期

产后一年半至三年内，属于产后女性的恢复末期。在这个阶段，应进行综合调理，使身体机能达成平衡，平稳过度到正常生活阶段。

2.理想期

产后6个月至一年半以内，属于产后女性的理想恢复期。经过黄金期的恢复，毒素已经基本清除，本身的气、血恢复也已基本完成，处于恢复肌体损伤的时机。

3.黄金期

产后42天—6个月内，属于产后恢复的黄金期。此时，产后的身体最为脆弱，各项身体指标均处于严重失衡状态，如果在这段时间内，气血得不到恢复，残留毒素就无法有效清除，很容易拖延恶化成为各种疾病。

“怀胎十月，一朝分娩”，分娩过后并不能完全放松。新妈咪别以为卸货就万事大吉了，产后若不注意，是有可能出现意外或埋下隐患的。尤其是生完孩子的第一天，新妈咪哪怕再累，也要观察产后的出血情况，为自己的生命护航。接着要尽快的给宝宝喂母乳，尽早通便……还有其他事情，也是需要新妈咪一一的配合完成的，产后根本闲不下来。做好了这些事，新妈咪的身体才能更快恢复，才能有更好的体力和精力照料宝宝。

观察产后出血量

产后出血是产妇第一天最需要注意的问题，因此，不管再疲乏、再虚弱，也要注意观察自己的出血量。

正常情况下，准妈咪在分娩结束一小时左右，仍然会出很多血，这是子宫里未排净的余血、粘液和其它组织。当然，出血量会逐渐减少，颜色也由最开始的暗红色，产后健康管理产品OEM，慢慢变成粉红色，最后会变成褐色。这段产后出血的时间大概会持续40天左右。

新妈妈在分娩后两小时内最容易发生产后出血，所以分娩后仍需在产房内观察。经过产房观察两小时后，新妈妈回到病房，自己也要继续观察。一旦阴道有较多出血，要尽快通知医生，查明原因，及时处理。另外新妈妈可以准备一些一次性短裤和产妇专用卫生巾，每天定时更换、保持洁净。

尽快给宝宝哺乳

尽快给宝宝哺乳，可以刺激新妈妈大脑发出信号增加乳汁的分泌，形成神经反射，增加乳汁的分泌，这样新妈妈就无需担忧奶水不足的问题了。

新妈妈产后的初乳含有大量的抗体，从而保护宝宝免受细菌的侵害，所以应尽可能地给宝宝喂初乳，减少新生儿疾病的发生。这也是所有奶粉无法替代的。这样做还有利于新妈妈自身的子宫收缩。

哺乳时间以5~10分钟为宜。哺乳的时间和频率与婴儿的需求以及妈妈感到奶胀的情况有关。刚分娩的妈妈身体虚弱、伤口疼痛，可选用侧卧位喂奶。每次哺乳后应将宝宝抱起轻拍几下，以防溢奶。第三件事：争取时间休息 提到生孩子，电影或电视里总是有这样的镜头：一张大汗淋漓贴满湿发的脸；一声接着一声歇斯底里的喊叫……生孩子可不是一件容易的事情，新妈妈不仅肉体上遭受痛苦，精神上也在经受巨大的考验。

整个分娩过程，几乎耗尽新妈妈的体力，所以第一天最重要的是休息，以确保体力的恢复。当然也有一些很牛的新妈妈，在生产之后的第一件事是发朋友圈、打电话向亲友报喜。

现在很多都是母婴同室，宝宝与妈妈在一起，大约每隔3~4小时就要哺乳了，又要给宝宝换尿布，尤其宝宝一哭闹，妈妈就更没时间睡觉，所以妈妈应争取时间休息，哪怕是闭目养神或打个盹儿都行。第四件事：快快吃东西补充能量 对很多新妈妈而言，分娩之后都会出现没胃口吃东西的情况。但实际上，这个时候新妈妈虚弱的身体急需补充营养。新妈妈若什么都不想吃，也要喝点水，否则极有可能会造成产后脱水。

产后新妈妈身体比较虚弱，如果可以，尽可能补充一些有营养的食物。吃些清淡的流食，但要营养丰富，如粥、蔬菜汤、豆腐汤等，还有利于下奶。还要多吃新鲜蔬菜和水果，不仅增加维生素的摄入，而且对防止便秘也有帮助。

剖腹产妈妈的进食时间一般在术后6~8小时，目的是避免产妇在麻醉期内，正常的生理反射恢复之前，产后健康管理，发生呕吐或吸入性肺炎等。

尽早通便更有利

无论是顺产还是剖腹产，产后新妈妈第一次如厕都是一个艰难的过程。

要知道，若要避免尿路感染等并发症，就需要在产后的8小时内进行排小便，大便则一般在分娩的数天后。新妈咪可以选择蹲式排尿，这样尿液就不会经过伤口部位；如小便不出，可打开水龙头，或让温水轻轻流过尿道口，帮助放松，刺激小便；小便后应用温水清洗尿道口。

自然分娩的产妇应多喝水，在分娩后4小时内及时排尿。因为在生产过程中，胎头下降会压迫膀胱、尿道，帮助膀胱功能的恢复，憋尿时间太长，膀胱过度充盈会影响子宫收缩，导致产后出血。少数产妇排尿困难，发生尿潴留，其原因可能与膀胱长期受压及会阴部疼痛反射有关，应鼓励产妇尽量起床解小便。如仍不能排尿，应进行导尿。第六件事：注意清洁避免感染 老习俗认为，新妈咪在产后一个月都不能洗澡，这观点现在看来是不科学的。新妈咪产后体虚，更需要保证身体的洁净，预防感染。

刚生产完后，要特别注意对会阴部的护理，大小便之后都应用温开水冲洗。产后妈妈比较容易出汗，尤其是在睡眠和初醒时出汗更厉害，有时可浸湿内衣，这些是正常的生理现象，妈妈不必担心，过几日会自行好转的。产妇应勤换内衣内裤和床单，居室要通风，让新鲜的空气能够进入室内，产后健康管理中心，否则污浊的室内空气容易增加产妇患呼吸道感染的风险。

新妈妈产后衣着舒适，冷暖适宜，千万不要过分“捂”，使汗液不能蒸发，影响体内散热。注意个人卫生，要像平时一样刷牙、洗脸、洗头洗脚，饭前便后洗手，喂奶前洗手。

产后健康管理中心-产后健康管理-香港艾妮产后培训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) 在教育、培训这一领域倾注了无限的热忱和热情，香港艾妮一直以客户为中心、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：马黎明。