

附近月子会所 义乌商城妇产医院 东阳月子会所

产品名称	附近月子会所 义乌商城妇产医院 东阳月子会所
公司名称	义乌商城妇产医院有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省义乌市稠江街道杨村路335号
联系电话	15267971095 15267971095

产品详情

义乌商城妇产医院提供 产后修复、月子护理、孕期瑜伽等服务，同时设有星级病房、家庭化温馨产房、LDR产房及VIP豪华月子套房，呵护妇女儿童的健康与安全。月子会所

义乌商城妇产医院与您分享

宝宝的嘴唇上会长盐泡？

很多新生宝宝的嘴唇莫名起皮、发白或长水泡，而这时老人们就会站出来说：你看，这就是盐泡，是因为你吃了盐的原因。

其实，6个月以下宝宝嘴巴上的泡叫“奶泡”或“吮吸泡”，这主要是由于宝宝用力吸吮妈妈的或奶嘴造成的，奶泡有时也长在宝宝的嘴巴里。这种肿胀和奶泡是没有疼痛感的，在宝宝稍大时会自己消失。

月子里的妈妈到底能吃多少盐呢？

月子里的妈妈不能过多，尽量不要吃腌渍食品和罐头食品，同样也不能“忌盐”，应该正常饮食、合理饮食，对盐的摄入量每天不能超过5克，且注意营养和均衡。

义乌商城妇产医院提供 产后修复、月子护理、孕期瑜伽等服务，同时设有星级病房、家庭化温馨产房、LDR产房及VIP豪华月子套房，呵护妇女儿童的健康与安全。月子会所

义乌商城妇产医院与您分享产后应该如何减肥

，产后减肥一定要了解适合减肥的时间

很多女性朋友在生完宝宝之后都要坐月子，在做月子的时候，千万不要减肥，因为女性在生产完之后，身体处在虚弱的一个状态，需要充分的能量去恢复，所以为了避免健康受到伤害，在坐月子的期间无论如何妈妈们都不要想着去减肥。对于产后减肥的减肥时间是产后的六个月，妈妈们在生产完之后可以根

据自己的身体情况做一个减肥计划。很多医生都建议产后妈妈在分娩之后的六个月再进行减肥，因为在这个阶段，妈妈的身体已经恢复好了，可以进行一些强度比较大的减肥运动。

第二，控制好热量以及脂肪的摄入。

产后妈妈一定要控制好自己热量以及脂肪的摄入，留心观察每种食物的热量，减少摄入高热量的食物，可以多吃一些鱼类，或者是鸡肉。饮食一定要比较清淡，其实饮食清淡，不仅能够起到减肥的效果，对于女性来说也是有着好处的。因为过多酱油，或者是过多油的食物，不仅会增加体内的脂肪，东阳月子会所，反而对于产后伤口的恢复也非常不利。产后的妈妈可以多吃一些蔬菜，月子会所有哪些，或者是水果，蔬菜和水果不仅含有的营养非常丰富，能够帮助妈妈减肥的同时，还能够促进妈妈的肠道消化润肤。另外产后妈妈的饮食一定要非常有规律，附近月子会所，能够做到每日定时定量的进餐，吃饭的时候不要狼吞虎咽，是细嚼慢咽。

第三，通过慢走去帮助产后减肥。

产后的妈妈可以多走动一下，每天坚持慢走2000步以上，慢慢的根据自己身体来增加步数。产后六个月身体恢复完全之后，可以尝试快走，快走是减肥方法当中的减肥方法之一。

义乌商城妇产医院提供 产后修复、月子护理、孕期瑜伽等服务，同时设有星级病房、家庭化温馨产房、LDR产房及VIP豪华月子套房，呵护妇女儿童的健康与安全。月子会所

义乌商城妇产医院与您分享

月子餐枸杞蒸甲鱼

材料：甲鱼500克、枸杞子15克、料酒10克、盐3克、大葱10克、姜5克、花椒2克

做法：

- 1、将活甲鱼宰杀，沥净，去头及内脏，洗净；
- 2、将净甲鱼放入沸水中烫3分钟，捞出，刮去裙边上黑膜，以除腥味，剥去爪和尾，去背板、背壳，切块；
- 3、甲鱼肉放入蒸盆中，加入枸杞、精盐、料酒、花椒、姜片、葱段、1000克鸡清汤，盖上背壳，入笼蒸一小时取出，趁热服食。

附近月子会所-义乌商城妇产医院-东阳月子会所由义乌商城妇产医院有限公司提供。义乌商城妇产医院有限公司（www.ammabb.com）在医疗服务这一领域倾注了无限的热忱和热情，义乌商城妇产医院一直以客户为中心、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：楼部长。