

义乌月子护理 月子护理价格 义乌商城妇产医院

产品名称	义乌月子护理 月子护理价格 义乌商城妇产医院
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，坐月子护理中心，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。月子护理

义乌商城妇产医院与您分享

坐月子期间吃水果是必不可少的，水果是维生素的重要来源，女性在生完孩子之后需要补充大量的维生素，建议月子里的妈妈每天都吃一点水果，补充营养的同时还能美容养颜、预防产后。

但是传统坐月子要求月子期间不能碰冷水，不能吃冰冷的食物，这一点相信大家都知道，家里老人也会要求产妇不吃冰冷食物。其中，水果算得上是一种，所以很多女性坐月子时都没有正常摄入水果，导致维生素不平衡、情况严重。月子护理

产妇吃凉的冰的水果会出现拉肚子的情况，但是仔细想想，我们普通人如果吃下冰的东西也会拉肚子。其实吃凉的东西拉肚子是因为凉的东西，刺激肠胃导致的，跟人群体质并没有太大关系。

虽然，吃加热过的水果，确实会改善拉肚子的情况。但是，水果加热后，水果富含的维生素、纤维素都被破坏了。经过加热的水果不仅口感和味道都会变样，营养价值也大打折扣。

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。月子护理

义乌商城妇产医院与您分享

产后康复喝什么汤好？

1、黄芪炖鸡汤食材：1只母鸡、10颗红枣、15g枸杞、50g黄芪，义乌月子护理，适量米酒、生姜、葱、盐。做法：洗净母鸡后用沸水煮一下再捞出来，冲凉后切成块，将黄芪放入滤袋中，葱、生姜堵截备用。食材如锅，倒入少许后用小火炖焖60分钟左右，月子护理价格，再参加米酒、盐调匀即可。

成效：母鸡有、温中健脾等效果，黄芪有利肺止汗、健脾等成效，有助于产后虚汗症及短少，这道汤适用于产后易出虚汗、过少、面色萎黄、产后体虚等症。

2、清炖乌骨鸡汤食材：1000g乌骨鸡肉，15g枸杞子、25g黄芪、15g党参，适量酒、盐、姜、葱。做法：洗净乌骨鸡肉后切碎，再参加酒、盐、姜、葱等拌匀，再放入枸杞子、黄芪、党参，隔水蒸二十分钟就足够了。成效：适用于产后衰弱、缺乏等。

3、枣杞姜鸡汤食材：1只老母鸡、15个红枣、3片生姜、少许枸杞子。做法：宰杀后的老母鸡洗洁净，再将生姜、枸杞子、红枣放入鸡肚子中，加水煮熟即可。成效：这道汤有很好的效果，适合产后的妈妈食用。

4、珍珠三鲜汤食材：一个西红柿、50g豌豆、50g鸡脯肉、一个鸡蛋，适量淀粉、牛奶、香油、鸡精、盐、料酒、高汤。

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。月子护理

义乌商城妇产医院与您分享产后坐月子应该注意什么

营养食补

1、少食多餐助吸收：产后妈妈胃口不好，每餐吃不了太多。胃肠功能也没怎么恢复，不能吃重口味的食物。为了保证食物吸收，月子护理中心哪个好，要少吃多餐，每天5~6顿。可以多喝粥喝汤，清淡养生。

2、营养均衡吃果蔬：产后每天的月子餐营养很重要。要注重营养补充，各种食物要均衡摄入。坐月子是可以吃水果蔬菜的，千万不要只吃大鱼大肉营养过剩了。前期要注重清淡调理，后期再开始营养滋补。

义乌月子护理-月子护理价格-义乌商城妇产医院(诚信商家)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)位于浙江省义乌市稠江街道杨村路335号。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前义乌商城妇产医院在医疗服务中享有良好的声誉。义乌商城妇产医院取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。义乌商城妇产医院全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。