

月子中心连锁品牌 月子中心 月子中心坐月子好吗

产品名称	月子中心连锁品牌 月子中心 月子中心坐月子好吗
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

孕20周胎儿还不会动是有问题吗

怀孕是一件即幸福又痛苦的事，一般在孕中期，妈妈会明显感觉到肚子里的宝宝在动，也就是平时所说的胎动。胎动是判断胎儿发育的一项重要指标，胎动过多或过少都提示宝宝的健康可能出现状况，有的时候妈妈在怀孕20周的时候还未感觉到胎动，那么这种情况是说明宝宝有问题吗?来看看莞月子网小编的介绍。

首先值得肯定的一点是，胎动的时间因人而异，每个人的周期情况不同，胎动的具体时间也可能会有差异。只要定期做检查，确保胎儿发育正常，胎心状况也正常，那么可以不必过于担心。

一般怀孕，胎动都是在四个月时到来的，灵敏度强的孕妈妈更能在宝宝胎动微弱时发现胎动，而灵敏度弱的孕妈妈可能要等到胎动比较强时才发现。宝宝在孕20-24周的时候，胎动的感觉会比叫明显，因为此时的胎动会更频繁，胎儿表现欲望也比较强。

但如果在孕24周之后胎动还是不明显，那么请即刻去men诊做一个详细的检查，确保万无一失。怀孕20周了还没有明显感觉到胎动的准妈妈，不要紧张只要一切检查正常，那么胎动绝对会随之而来的。

一般一天中，胎动在上午8~12点比较均匀，下午2~3点时zui少，6点以后就开始逐渐增多，到了晚上8~11时zui活跃。还没有感受到胎动的准妈妈不妨在宝宝胎动频繁的时期仔细感受，说不定第1次胎动就来了。

由于个人敏感度不同，对于胎动的感受能力也不同，很有可能宝宝在动而妈妈却没有感觉到，因此以时间为依据来判断胎动是不科学的。孕20周仍然未感觉到胎动也不必着急，只要定期产检结果正常，就说明宝宝一切健康，妈妈只需要耐心等待即可。

月子护理要注意这些内容

产后坐月子是人生大事，孕期女性身体会发生很大的变化，在31开始过程也耗费大量的体力，产后身体情况非常糟糕。坐月子能够让产后受损的身体慢慢恢复，不过坐月子也有很多需要注意的事项，否则极易落下月子病，影响到女性后半生的健康。莞月子网小编整理了月子护理相关的注意事项，分享给大家。

怀孕和31开始对妈妈的身材影响是非常大的，特别是腰腹部和gu盆会发生很大改变。孕期宝宝在母体内发育，随着宝宝的生长，妈妈的肚子也会被越撑越大，腹直肌的位置因此发生改变，被撑向两侧，月子期间妈妈zui好使用收腹带来进行腰腹部塑形，帮助身材尽快恢复。

休养环境对于妈妈身体的恢复至关重要。首先室内的温度要适宜，月子中心排名，产后妈妈身体虚弱，抵抗力较差，因此防寒防热都要注意，室内温度以25 为宜;其次月子里要注意开窗透气，如果室内一直保持封闭的状态，空气中很容易滋生xi菌，这样对妈妈和宝宝健康都极为不利，开窗的时候母婴要记得避开风口的位置;zui后就是要避免吵闹，不要打扰妈妈和宝宝休息。

月子里妈妈要注意个人卫生，经常更换衣服、保持身体清洁，还要注意每天洗脸、刷牙、洗脚。一般产一周左右就可以洗澡了，zui好使用淋浴，时间也不宜过长。

虽然月子期间要注意休息，但是并不能躺在床上不动，适当活动身体对身体恢复才是zui有利的。产后妈妈可以在室内多走动，不仅能够促进身体的血液循环，防止便秘，还能够让e露尽快排出体内，有助于z i宫的恢复。

以上是莞月子网小编关于月子护理注意事项的介绍，产后康复关系到今后的身体健康，大家一定要给予重视，科学坐月子才能尽快康复。

现代女性越来越重视科学坐月子，月子中心，除了在饮食上要求营养全mian均衡，产后的一些恢复项目也是大家很关心的问题。事实上除了这些以外，坐月子的环境对于产后女性的身体康复也起到极为重要的作用，下面莞月子网小编就为大家简单介绍一下，坐月子对居室环境有哪些要求。

妈妈生产后体质还没有恢复，同时对外界的抵抗力还较弱，居室需要保温、舒适。坐月子的房间要尽量选择阳面，保持室内阳光充足，另外居室空间的通风效果要好，不能接近厨房等多油烟的房间。产后的妈妈心情和身体恢复是非常重要的，所以尽量要居住的环境干净清新并且安静，这样才有利于妈妈身体和心理的恢复。

产妇坐月子要注意保暖，因此居室内的温室度要保持在适宜的水平，冬天温度要保持18~25 ，湿度要保持30%~80%。夏天温度要保持23~28 ，湿度要保持30%~60%。建议在月子房中放置一个测试温度和湿度的仪器，随时监测室内环境。

月子房要做好消毒工作，月子中心连锁品牌，在家坐月子可以用3%来苏水湿擦或喷洒地板、家具和2米以下的墙壁，并彻底通风2小时。另外起居用品和室内家具也要消毒，阳光直射也可以起到消毒的作用。

此外房间通风非常重要，可以清新空气，减少xi菌滋生，去月子中心好吗，不论冬季还是夏季都要定期开窗通风。开窗换气时，妈妈宝宝可以先去其他房间休息，避免直接着风感mao。夏季气温较高时可以使用空调，但注意温度设置不宜过低，且出风口这要直接对着妈妈和宝宝。

以上是坐月子居室环境的要求介绍，舒适温暖且环境清幽的房间会让妈妈有一个好心情，进而安心享受产后时光，对于产后女性的身心健康十分有利。

月子中心连锁品牌-月子中心-月子中心坐月子好吗由东莞市十月莞月子家政服务咨询有限公司提供。“月子中心,月子会所,www.guanyuezi.com”就选东莞市十月莞月子家政服务咨询有限公司（www.guanyuezi.com），公司位于：东莞市莞城街道兴塘社区东城西路138号泰丰大厦1205号，多年来，十月莞月子家政服务坚持为客户提供好的服务，联系人：赖先生。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。十月莞月子家政服务期待成为您的长期合作伙伴！