

月子中心 产后月子中心 去月子中心好吗

产品名称	月子中心 产后月子中心 去月子中心好吗
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

坐月子吃什么好产后食谱推荐

很多妈妈在生完宝宝后，生活的重心都放在宝宝身上，进而忽略了自己的健康。坐月子是女性身体康复的关键时期，妈妈要注意营养充足摄取，以满足自己身体康复和母乳需求，那么坐月子吃什么好呢?莞月子网小编为大家推荐几款适合月子吃的食物，有兴趣的妈妈来了解一下吧。

产后饮食在食材选择方面要多样化，注意营养合理搭配，有荤有素，肉类、蔬菜、水果、粗粮等都要吃，月子中心怎么样，不能过于偏好某一类食物，以免营养摄入不足影响到身体康复。

产后滋补要尽量避免使用具有大补功效的药材，比如人参、鹿茸，月子中心，这些食材并不适合产妇和新生儿。产后进补可以用桂圆、栗子、蘑菇等食材煲一些汤来进行滋补，多吃些补血食物，像红糖、阿胶枣、枸杞、山药。

那么水果方面可以吃一些榴莲，它的味道虽然不怎么好闻，但却被称为"水果之王"，主要是源自它的营养价值，其中蛋白质、维生素C、钙、铁、磷等营养物质相当丰富，具有健脾补气的功效。榴莲可以给产妇补身子，榴莲肉吃了后，可以把壳用来煮骨头汤喝，是相当滋补的，榴莲的果核和内瓢也用来炖鸡汤，这个汤补气效果也非常好，还可去胃寒。

鲫鱼也比较适宜在月子期间食用，而且鲫鱼的催乳效果非常好，对妈妈的身体恢复也有很好的作用，一般鱼都是和豆腐一起煮，益气养血、健脾宽中，豆腐中的蛋白质含量也很高，对于产后康复及乳汁分泌有很好的促进作用。

以上是莞月子网小编为大家介绍的适宜坐月子吃的食物，产后饮食调理的作用主要有两方面，一是帮助妈妈恢复气血，另一方面就是催乳下奶，因此针对性的食补更容易取得显著成效。

产后坐月子远离四大误区

坐月子是每个产妇都必须经历的过程，月子调理的如何直接关系到今后女性的身体健康。传统坐月子有很多禁忌，大部分都是针对产后女性特殊体质而提出的要求，当然其中也不乏有一些不合理的地方，莞月子网小编整理了几点坐月子常见的误区，希望大家能够多加注意。

第1个常见的误区：产后马上进补。31开始耗费了妈妈大部分体力，开始坐月子的时候需要及时的补充营养，不过由于肠胃蠕动能力减弱，因此产后不宜马上吃大补的食物，否则容易造成消hua不良。产后要吃一些容易消化、又有营养的汤汁食物。一个星期以后，新妈妈吃的东西逐渐增加，可以吃一点高蛋白的东西，使新妈妈恢复往日的精神。

第二个常见误区：产后卧床不动。产后长期卧床会导致四肢血液循环不畅，会产生各种各样的问题。另外，肠胃蠕动会大大减慢，可能会发生便秘，影响正常饮食，也不利于其他方面的恢复。产后需要尽早下床活动，有利于恢复以往的精力和自主排尿。

第三个常见误区：坐月子门窗紧闭。坐月子的时候不能受凉是对的，产后月子中心，但是一整天紧闭门窗，室内空气容易滋生细菌，不利于母婴健康。坐月子的房间应当定时开关门窗，在夏天要注意调节温度防止中暑。

第四个常见误区：不注重个人卫生。产后女性出汗比较多，月子期间一定要注重个人卫生，每天刷牙，定期洗头洗澡，做好身体清洁更有利于身体康复。洗头洗澡后要及时擦干，以免受凉感冒。

以上是莞月子网小编介绍的产后坐月子常见的四大误区，现代女性更加注意科学坐月子，一定要避免上述错误做法，健康坐月子才让身体更尽快的恢复。

胎儿宫内缺氧是一种非常紧急的情况，长时间缺氧会导致胎儿组织器官受损，影响智力发育甚至危害到生命安全。准妈妈在孕期，需要借助胎儿日常表现来综合判断是否存在缺氧的情况，接下来莞月子网小编为大家介绍，如何判断胎儿是否缺氧。

首先最重要的是胎动。宝宝的胎动是最直接反应宝宝有没有健康发育的，一般准妈妈在怀孕到了四个月的时候，就可以感觉到宝宝的胎动了。伴随着宝宝的生长发育，胎动现象也会越来越强烈。等怀孕8个月的时候，就是宝宝胎动的高峰期了，如果准妈妈在这个月份感受到宝宝的胎动不是很强烈的话，那就可能是宝宝出现了缺氧的情况，要及时到门诊进行检查。

其次是羊水量异常减少。一般来说准妈妈体内的羊水深度是不会小于两厘米了，所以很多人也会用羊水指数来判断胎儿是否缺氧。如果准妈妈羊水指数小于5或者是深度小于2厘米，就可能是宝宝出现了缺氧的情况。羊水量需要通过日常产检才能测量，所以千万不可忽略产检的重要性。

想要有效避免胎儿缺氧情况的发生，准妈妈要做好全面的预防措施，在怀孕期间要适当运动，运动可以增加身体内氧气含量，可防止和改善宝宝缺氧情况。另外孕期体重重要控制，如果孕妈妈体型过胖，不仅会影响到宝宝的健康发育，还会对以后的31开始产生影响。

缺氧严重危害到胎儿的健康成长，因此孕期准妈妈要学会自我检查，规律作息，远离危害因素，特别是有吸烟习惯的准妈妈在孕期一定要戒烟，孕期密切关注胎动情况，发现异常及时到门诊排查，以免导致严重的后果。

子中心-产后月子中心-去月子中心好吗(诚信商家)是东莞市十月莞月子家政服务咨询有限公司(www.guanyuezi.com)今年全新升级推出的,以上图片仅供参考,请您拨打本页面或图片上的联系电话,索取联系人:赖先生。