

# 维多利亚月子中心价格 住月子会所坐月子 天水月子会所

产品名称	维多利亚月子中心价格 住月子会所坐月子 天水月子会所
公司名称	陕西维多利亚母婴服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	西安曲江新区庙坡头路21号（曲江水厂对面）维多利亚月子会所
联系电话	13991950701

## 产品详情

**注意的变化：**产后排出的分泌物称为。其中含有血液、坏死的蜕膜和黏液。的颜色由血性逐渐变浅，量也逐渐减少，大约产后4个星期至6个星期干净。

**月经的恢复：**哺乳者月经会推迟，大约8周-10周恢复月经;有40%不哺乳的产妇产后6周-8周月经来潮;只有10%-15%的哺乳妇女在产后6周月经来潮。

**产后复查：**产后复查的目的是观察产妇的身体是否恢复正常，接受健康教育和避孕指导，一般在产后6周-8周进行。复查的内容包括测体重、血压，检查分泌情况，检查，血、尿化验，如有合并内、疾病者，还要做相应的一些检查、化验。只有产后检查正常了，才能恢复工作。

**避孕：**产后生殖恢复到非状态大约需要8周的时间，所以一般2个月后才能有夫妻生活，否则会引起。约有20%的哺乳者月经虽未恢复，表现为，但却可以排卵，甚至，故仍采取避孕措施。

如果是顺产产妇，那么下了产床后可要多多地喝水哟。因为在生产过程中，胎头下降会压迫膀胱、，使得膀胱以及产后腹壁肌肉松弛，而排不出尿。而膀胱过度充盈会影响的收缩，也会导致。

此外，由于产程中，以及进食过少也会导致体液丢失，因此要注意多喝水补液。一般来说，妈妈在顺产后4~6小时内就可以自己小便了，但是由于创伤，妈妈惧怕疼痛而不敢用力排尿，极易导致尿潴留。一旦发生了尿潴留或尿不彻底，则可能让细菌侵入，引发。

如果在分娩6~8小时后甚至在月子中，仍然不能正常地将尿液排出，并且膀胱还有饱胀的感觉，那么，

你就可能已经患上尿潴留了。

## 妈妈产后运动

### 1、腹式呼吸运动

目的：收缩腹肌。

时间：自产后天开始。

方法：平躺，闭口，用鼻吸气使腹部凸起，再慢慢吐气并松弛腹部肌肉，重复5 - 10次。

### 2、头颈部运动

目的：收缩腹肌，使颈部和背部肌肉得到舒展。

时间：自产后第三天开始。

方法：平躺，头举起，试着用下巴靠近胸部，保持身体其他各部们不动，再慢慢回原位。重复10次。

### 3、会阴收缩运动

目的：收缩会肌肉，促进血液循环及伤口愈合，减轻疼痛肿胀，改善尿失禁状况，并帮助缩小痔chuang。

时间：自产后第八天开始。

方法：仰卧或侧卧，吸气，紧缩口肌肉，屏住气，持续1 - 3秒再慢慢放松吐气，重复5次。