

# 昔阳产后健康管理 香港艾妮集团 产后健康管理培训机构

产品名称	昔阳产后健康管理 香港艾妮集团 产后健康管理培训机构
公司名称	泰安市亿修教育咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	泰安市御驾新苑A区
联系电话	18254829788

## 产品详情

产后腰酸背痛，肚子减不掉?你可能腹直肌分离了!

产后的您是否存在.....

- 1.产后半年甚至多年后看起来依然是“孕”味十足？坚持锻炼及饮食控制，哪哪都瘦了，产后健康管理加盟，唯独肚子还是一圈圈的。
- 2.经常活动没一会或者坐久了就觉得腰酸背痛。
- 3.甚至有漏尿的情况，严重影响生活品质。

原来妈妈们在怀孕期间，由于受激素的影响，连接左右侧腹直肌（肌肉）的筋膜松弛，导致两侧腹直肌中间形成了大的间隙。这个在医学上称为腹直肌分离。

据统计，60%-90%的孕妇身上可能出现不同程度的腹直肌分离现象。腹直肌分离以后并不只是小腹突出，影响美观，还可能导致前倾、臀部无力、腰痛、膝关节痛等一些列的问题

腹直肌！那不就是大力水手们的八块腹肌嘛？没错！从突入腹腔的还是在一天天地变大，刚开始挤挤腹腔里面的脏器还能装得下去，后来干脆就自己开疆拓土，抻长腹部肌肉，撑大腹部空间。在这生存空间的角力里，首当其冲的就是腹腔的门户——“腹直肌”。

腹直肌具有保护腹腔脏器，维持腹内压，参与完成、分娩、呕吐和咳嗽等生理功能。

盆底肌修复千万不要“留”到二胎后做!

和分娩，产后健康管理培训机构，是个特殊的生理过程。十月怀胎，不论准妈妈是顺产还是剖宫产，分娩的过程中，盆底肌肉都会受到不同程度的损伤。此外，若是孕期或分娩时存在异常情况，例如胎儿过大、孕妇体重过甚、产程过长、多次分娩等状况的发生，则会加重女性的盆底肌肉受损的严重程度。因此，若不注意及时修复受损的盆底肌肉，容易在日后引致疾病。

## 盆底功能障碍的危害

女性的盆底肌肉，承托并支持着膀胱、直肠等脏器，除了使这些脏器维持正常的解剖位置之外，还参与了控制排尿、控制、维持的紧缩度，增加性快感等多项生理活动。

当盆底肌肉受损时，便会导致盆底功能障碍。初期的盆底功能障碍可表现为：松弛、不满意、或小腹坠胀感、尿频、等症状。还可能因松弛、过程中不会或不能收缩盆底肌肉，而导致男女双方性快感下降，影响婚姻生活质量。

若没有重视盆底肌肉的恢复，使盆底肌肉功能没有及时康复的话，将逐渐发展为脱垂、前壁膨出、后壁膨出等更加严重的疾病。这些疾病虽无关乎于，但却会严重影响女性的生活质量。在欧美国家，更是把尿失禁喻为“社交病”，足见其危害性。

## 一、临床表现

- 1、面色无华或苍白，疲乏无力，体重逐渐减轻，皮下脂肪逐渐消失，昔阳产后健康管理，肌肉松弛，毛发干枯，重者智力发育差。
- 2、有不足或喂养不当及慢史。

## 二、主要类型

- 1、轻度：腹部、躯干和大腿内侧的皮下脂肪变薄，肌肉不结实，产后健康管理中心，体重比正常低15%~25%者。
- 2、中度：腹部、躯干、四肢皮下脂肪显著消失，大腿内侧有明显皱折，肌肉松弛，皮肤苍白、干燥，脸部明显消瘦<sup>1</sup>，体重比正常低25%—40%。
- 3、重度：全身各部的皮下脂肪完全消失，面颊极度消瘦，额多，状如老人。<sup>1</sup>皮肤干燥、无弹力、无光泽，体重比正常低40%以下。

## 小儿疳积怎么办

- 1.提倡喂养，乳食定时定量，按时按序添加辅食，供给多种营养物质，以满足小儿生长发育的需要。
- 2.合理安排小儿生活起居，保证充足的睡眠时间，经常户外活动，呼吸新鲜空气，多晒太阳，增强体质。
- 3.纠正饮食偏嗜、过食肥甘滋补、贪吃零食、饥饱等不良饮食习惯。
- 4.发现体重不增或减轻，食欲减退时，要尽快查明原因，及时加以。

昔阳产后健康管理-香港艾妮集团-产后健康管理培训机构由泰安市亿修教育咨询有限公司提供。泰安市亿修教育咨询有限公司 ( [www.xganjt.com](http://www.xganjt.com) ) 为客户提供 “ 母婴产品,品牌加盟代理,国内工厂OEM业务,小儿调理教育培训 ” 等业务,公司拥有 “ 香港艾妮,亿修教育 ” 等品牌,专注于教育、培训等行业。欢迎来电垂询,联系人:马黎明。