

义乌月子中心 亲子悦母婴会所

产品名称	义乌月子中心 亲子悦母婴会所
公司名称	上海亲子悦健康管理咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省义乌市江滨西路148号香山国际酒店11楼
联系电话	18867579998

产品详情

亲子悦母婴护理是一家专业母婴产后护理机构，拥有温馨的修养环境，科学的营养膳食，功能齐全的配套设施，专业的护理团队。

坐月子吃什么好

产后周：开胃为主,拒油腻。

不论是哪种分娩方式，新手妈咪在刚刚升级的初几里里会感觉身体虚弱、胃口比较差。如果这时强行填下重油重腻的“补食”只会让胃口更加减退。在产后的周里，可以吃些清淡的荤食，如肉片、肉末。瘦牛肉、鸡肉、鱼等，配上时鲜蔬菜一起炒，口味清爽营养均衡。橙子、柚子、猕猴桃等水果也有开胃的作用。

推荐菜式：芦笋牛柳、菠萝鸡片、青椒肉片、茄汁肉末，少吃白米，改吃糙米、胚芽米、全麦面包。

特别提醒：太油腻的食物会令人反胃，妈妈摄入油脂过多可能会让也变油，使宝宝发生腹泻。

产后第二周：补xue补维生素。

进入月子的第二周，妈妈的伤口基本上愈合了，可以开始尽量多食补xue食物，多吃苹果、梨、香蕉减轻便蜜又富含铁质，动物内脏更富含多种维生素。

推荐菜式：麻油炒猪心、大枣猪脚花生汤、鱼香猪肝，加入少许枸杞、山药、茯苓。

特别提醒：药膳请在专业人士的指导下进行滋补。

分娩半月后：催奶

妈妈的产奶节律开始日益与宝宝的需求合拍，反而觉得奶不涨了，这时可以开始吃催奶食物了。催奶不应该只考虑量，质也非常重要，汤里的营养仅仅是汤料的20%左右，所以科学的观点是汤汁要吃，料更不能舍弃。

推荐菜式：鲫鱼汤、昂子鱼汤、猪手汤、排骨汤，加入通草、黄芪等中药，效果更佳。

特别提醒：营养其实在汤料里，所以煲汤不要太长，不然会让汤料变得粗糙难咽。

“亲子悦”的服务宗旨：以心换心，以真换真，服务重在细节，用我们的爱心、细心、真心、诚心、和耐心换取您的安心、舒心和放心。

婴儿8个月护理

保护宝宝的大脑袋：宝宝是勇敢的探险家，在宝宝到处探索的过程中，如果家长没有小心看护，宝宝就很容易摔跤。因为婴儿的脑袋很大，摔的时候往往会大头朝下，家长要时刻小心。

流口水是口腔炎还是出牙引起的：判断方法是，口腔炎可以在口腔看到溃疡面，而且大多会发烧，出牙则没有以上这些症状。

尽早使用杯子：现在可以培养宝宝用杯子喝水的本领，越早让宝宝接触杯子，将来越容易甩掉奶瓶。喂养的妈妈，干脆就直接用杯子给宝宝喝水吧。

婴儿11个月疾病

孩子发烧：发热是指宝宝体温的异常升高，妈妈的手不是体温计，不能准确测量宝宝的体温;而宝宝的正常腋下的体温应为 $36 \sim 37$ ，只有超过 37.4 才可以认为是发热。高热时呼吸增快，出汗使机体丧失大量水分，所以父母在孩子发烧时应给他充足的水分，增加尿量，可促进体内毒素排出。孩子发烧最好不要随便吃药，因为孩子的发烧原因不明，随使用药可能会影响医生诊断。

厌食、偏食：厌食、偏食是小儿时期的一种常见病症，如果不及时调整，会导致宝宝发育迟缓，体质下降，影响宝宝的生长发育。大部分厌食或挑食的宝宝都是由于父母在护理孩子时方法不当所致，真正能称得上“ ”的，真的是微乎其微。因此，如果你认为自己的宝宝吃饭不好，要先检查一下自己的喂养方式是否有问题。