

titit2385 / October 04, 2013 11:53AM

[產後憂鬱不上身！媽咪寶貝產後護理之家貼心完善照顧](#)

產後憂鬱不上身！媽咪寶貝產後護理之家貼心完善照顧

歷經懷胎十月直至生產，新手媽咪於生理和心理狀態皆產生相當大的改變，不僅產後身體需要時間慢慢復元，同時還必需學習如何照顧新生兒，面對接踵而來的課題容易讓新手媽咪感到措手不及，自然產生心理壓力。媽咪寶貝產後護理之家團隊表示，輕度產後憂鬱症大約有50%至80%的媽媽會遭遇到，會感到煩躁、易怒、想哭但不會每天發生也不影響日常活，一般來說一至兩週後會逐漸緩解。然而，約有 10%至20%為較嚴重產後憂鬱症，需要醫療協助復元。

媽咪寶貝產後護理之家團隊說明，新手媽咪因為不熟悉如何照顧寶寶，同時間可能面臨身體變化如傷口尚未復元、乳腺炎、乳房腫脹、泌乳不足等問題，時時刻刻考驗著母親的身心。若透過專業產後護理之家的協助，能有明顯的改善，媽咪寶貝產後護理之家擁有專業的護理師群，一一指導產後母親如何正確哺餵母乳、擠乳和舒緩乳房不適，有效使乳腺炎發生機率減少，各式衛教課程幫助新手媽咪快速進入狀態，熟悉哺育母乳技巧，降低挫折感，進而一步一步培養成就和自信心態。

除此之外，媽咪寶貝產後護理之家更為產後媽咪貼心安排全身紓壓SPA課程，還另設有美容室、洗髮室等專業服務幫助母親釋放壓力，讓產後母親們享受做坐月子的甜蜜時光。媽咪寶貝產後護理之家由專業護理人員24小時照顧媽媽和新生寶寶，充足護理人員媽媽與寶寶均擁有優良的照顧護理，並安排婦產科和小兒專科定時巡診；嚴謹衛生控管降低感染機率，進出採用感應卡門禁管制更保障母嬰的安全與寧靜環境，溫馨的布置和親切護理人員讓母親感到如同在居家一般輕鬆自在。

媽咪寶貝產後護理之家全方位產後照護，所提供之月子餐更由獨立的專屬中央廚房餐餐現場烹調，乃由營養師和廚師專為產後母親所製作的藥膳月子餐，兼顧健康營養和美味，讓母親安心坐月子。產後憂鬱發生機率很高，媽咪寶貝產後護理之家團隊提醒，避免產後憂鬱，家人的鼓勵與陪伴是非常重要的，尤其先生的體諒和肯定，對產後母親而言更是一大精神支持，讓母親時時感受充足的愛和溫暖，幫助避免產後憂鬱上身。

媽咪寶貝產後護理之家
新北市板橋區重慶路262號5F
02-8953-5488

媽咪寶貝產後護理之家 坐月子 月子中心 產後護理之家 坐月子中心
