endless / June 14, 2012 04:18PM

[【月子送禮、自用兩相宜】產後調理，坐月子便利午茶式調理]

[size=medium]經歷了近10個月的懷孕過程，媽咪產後終於能和肚子裡的小寶寶見面，喜悅之情溢於言表。但無論是自然產或剖腹產，產後都可能出現身體不適的情形，所以媽咪產後，除了沈浸在為人母的喜悅中，更不能忽視自己的身體健康。
面對各項產後的不適症狀，為了避免引起一些併發症，或是產後需重回工作崗位，兼顧職場與家庭的角色職責，都一定要做好產後調理，儘速恢復元氣與活力。

由於媽咪產後身體都較虛弱，建議多休息並避免著涼，飲食方面應避免生冷油膩，以清淡為主，待惡露排乾淨或量減少後再開始調理進補。

產後坐月子最好喝的午茶式調理，首推30年老字號天一藥廠遵古製法漢方調配，以1排2補3調息的三部曲調理法研製-【天一本草愛月子】產後調養禮盒，蘊含數千年醫藥精髓，能幫助媽咪在沒有婆婆媽媽幫忙的情況下，做好產後飲食調理，同時省下月子中心的大筆花費，以最方便和經濟方式達到產後身體復原的目的。

產後30天是健康關鍵期，除了食用無負擔的月子餐等飲食調養外，盡量待在家中修養，偶爾適度的小活動，促進血液循環，都有助於媽咪身體復原喔！[/size]