

funfun78780 / October 06, 2015 10:44AM

[媽咪寶貝產後護理之家：『把握黃金產後坐月子 重拾青春漾美貌』](#)

產後坐月子調養身體器官，為東方多年的傳統習俗，反觀西方人僅於懷孕期間忌口，生產後即無任何禁忌。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，透過觀察可見，擁有坐月子習慣的東方人較容易保有青春肌膚，產後休養不僅能夠使孕媽咪擁有充分的休息，各項身體機能在坐月子期間，透過醫師、營養師、廚師的互相搭配下，能夠在正確時機透過食補，補充適量的養分。

不少年輕一輩的媽咪不了解坐月子的意義與重要性，媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示女性轉換體質的三大時期為青春期、懷孕與更年期，因此生產後六個月皆為調理體質的黃金期，此時若把握身體調理，體質狀況更勝生產前。此外坐月子期間透過藥補與食補，能夠幫助因生產所失去的元氣，藉由休息、飲食和適當的運動，可使媽咪身體器官與氣血筋骨恢復健康。

媽咪寶貝產後護理之家設有專業廚房，並且聘請專業級廚務人員與擁有多年經驗的營養師，一天提供三次正餐搭配兩次點心，依照媽咪產後狀況階段性調配月子餐。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊提醒產後一周，由於需要排除身體惡露，因此餐點選擇建議以清淡為主；第二周開始可攝取搭配中藥材食品，月子餐透過營養師調配下，除了可適時控制熱量攝取，更能夠協助乳汁產生。

產後媽咪可透過產後是否出現頻尿、血尿、腰痠背痛、產後腹痛或是容易疲倦及產後憂鬱等部分自行判斷是否有將月子做好。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，從古至今東方人之所以如此重視坐月子，主要是透過產後調理，孕媽咪身體機能條件更勝以往，也是為下一胎做好準備，使媽咪越生越年輕，重拾青春體態。

媽咪寶貝產後護理之家 坐月子 板橋月子中心 產後調理

♥媽咪寶貝產後護理之家地址：新北市板橋區重慶路262號5F

♥媽咪寶貝產後護理之家電話：02-8953-5488

♥媽咪寶貝產後護理之家官網：<http://www.mamibabylove.com.tw/front/bin/home.phtml>

♥媽咪寶貝產後護理之家粉絲團：<http://goo.gl/pwkL3l>

♥媽咪寶貝產後護理之家部落格：<http://mamibaby89535488.pixnet.net/blog>

---