

funfun78780 / October 06, 2015 10:56AM

[坐月子飲食不馬虎 媽咪寶貝產後護理之家愛護媽咪與寶貝](#)

西方媽咪於懷孕過程中為了要確保腹中寶寶健康，在飲食攝取上較為謹慎注意，但分娩結束後警報也就解除，但相反的東方媽咪從懷孕過程中一直到分娩結束，還要進行將近一個月的坐月子調養身體。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，媽咪的食物攝取對於寶寶健康以及產後母乳分泌狀況息息相關，因此媽咪在坐月子期間建議採用階段性調理，避免滋養過甚導致產生反效果。

專業營養師表示不論是剖腹產或自然產媽咪於產後一個禮拜內，每日飲用生化湯，生化湯主要目的使產後媽咪達到補血去除身體污血的作用，此外研究顯示生化湯亦有助於子宮明顯收縮。媽咪寶貝產後護理之家免費提供院內媽咪生化湯、養肝茶、泌乳茶等健康茶飲，使媽咪坐月子期間能夠兼具水分攝取與調理產後狀況，改善水腫問題。

媽咪於產後第一周首要重點需把體內惡露完全排出，促進子宮收縮，初期應避免大補特補，避免造成便秘及下痢狀況，並且調節產後汗腺發達所引發的不適症；第二周開始進行溫補以麻油料裡，調節體內分泌系統，以及預防產後掉髮和腰痠背痛問題；第三周及第四周營養師會視情況加入米酒料裡，使媽咪補元氣及氣血、防躁，促使產後傷口癒合。

媽咪寶貝產後護理之家與一般月子中心不同，每天的月子餐皆由8樓的中央廚房直接出餐，主廚餐餐新鮮現煮後直送媽咪們休養套房；五星級專業潔淨廚房，製作餐點新鮮看得見，並由專業營養與廚師規劃製作月子餐菜色，注重營養均衡與多樣化中西式餐點，根據產後狀況準備階段性月子餐，替媽咪把關健康。除此之外，各式衛教課程、產後瑜珈、SPA美容課程及洗頭等貼心服務一應俱全，讓媽咪們坐月子時光舒適健康，享受成為媽咪的喜悅。

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>

---