

funfun78780 / October 06, 2015 11:00AM

[媽咪寶貝產後護理之家正確選用產後月子餐 兼具營養與身體調理](#)

不論是自然產或剖腹產的媽咪，在分娩過程中都必須耗費許多精神與元氣，正因如此媽咪更需要把握產後三十至四十天的時間透過坐月子調養身體，東方女性坐月子時除了搭配定期回診以超音波檢查產後狀況以外，大多是透過食補的方式，攝取流失的營養。專業婦產科醫師表示此階段的食補，不僅可幫助卵巢與骨盆復原，並且可把握此階段達到改善體質的作用。

媽咪寶貝產後護理之家為了使媽咪可以達到正確調理身體的效果，月子中心內採用階段性調配飲食，初期剛生產完由於媽咪體力尚未復原，為防止消化不良的問題產生，媽咪寶貝產後護理之家提供清淡、易消化的流質與半流質食物為主，此外，此階段適時攝取蛋白質也可幫助媽咪分泌乳汁。產後十天便可進入第二階段食補，可加入麻油攝取，麻油具有潤腸、補血、烏髮、通乳汁等效果，是月子餐常見的輔助食材之一。

為了預防產後腰痠背痛的問題產生，媽咪寶貝產後護理之家提供的月子餐大多以煮、蒸、燙為主的料理手法，此烹煮手法也可輔助媽咪達到產後減重的目的，月子餐料理除了加入麻油以外，媽咪寶貝產後護理之家料理月子餐時，也會視情況加入月子三寶『麻油、酒、老薑』，既可補血又可補身。若相當注重身材的媽咪也可把握產後六個月內的黃金瘦身期，可適時搭配月子中心提供的產後瑜珈課程。

媽咪寶貝產後護理之家專業團隊建議產後媽咪避免採用激烈手法達到產後瘦身的目的，三餐應該營養均衡攝取，月子中心內為了使媽咪可補氣補血又不長肉，以少量多餐的方式提供一日五餐，三頓正餐外加兩餐點心的供餐方式，倘若媽咪對於飯量不足也可提供續碗服務，媽咪透過產後坐月子正確食補調理，可改善多年老毛病也促使乳汁分泌，兼具健康與身材。

♥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>

---