

hugo33233 / September 13, 2016 02:39PM

[好寶寶產後護理之家:專業產後照護 避免乳腺炎找上門](#)

母親真偉大!這句話除了在母親節時常可以聽到，平時也應該好好孝順父母，確實媽媽從懷孕到分娩期間，除了需要適應肚子一天比一天大所帶來的不舒服感覺外，還需要將自身的營養分給肚子中的寶寶，不少媽咪也因此造成掉牙或掉髮問題。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，媽媽在懷孕期間身體器官受到擠壓，與賀爾蒙分泌受到改變，因此生理心理方面都需要透過產後坐月子，方能達到修復與調養。

從懷孕後期到分娩過後，媽媽立即會出現初乳，初乳顏色偏黃且質地濃稠，抗體濃度高，最符合新生兒所需的營養，能夠達到良好保護作用。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，媽媽從懷孕後期便會自行分泌乳汁，國外對於產前是否需要擠出初乳引發討論，而專業婦產科醫師表示，避免擠乳造成子宮收縮，若出現脹奶不適的情況，建議由專業人員指導下進行產前擠乳，以防傷害到自身與寶寶健康。

從懷孕後期到分娩後坐月子期間，媽媽在每個階段分別會分泌初乳、過渡乳和成熟乳，每個階段乳汁都富含不同的營養價值，因此，許多專業婦產科醫師或坐月子中心都會提倡親餵母乳。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，分娩過後約四天即為過渡乳，過渡乳分量增多且營養也隨之增加；分娩後約十天稱之為成熟乳，成熟乳富含豐富蛋白質、乳糖、脂肪、維生素、礦物質；補餵母乳時，需兩邊乳房平均親餵，較能將確實營養供給給寶寶。

由於體質與作息和攝取的食物，都會直接影響到乳房的變化與乳汁量的分泌，因此產後媽媽會遇到的乳房問題不見得相同，正確的熱敷與冷敷可以適時增加乳汁分泌，且達到降低脹奶造成的不適感。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，坐月子期間媽媽透過專業護理人員的照料下，不僅能夠使產後媽媽獲得充分的照護，新生兒亦可獲得正確安全的照顧，達到一舉兩得完善坐月子生活。

#### 好寶寶產後護理之家 產後照顧 乳腺炎 塞乳按摩

□ 好寶寶產後護理之家地址：三重分館 新北市三重區仁義街269號1-5樓

林口分館 新北市林口區文化一路一段83巷14弄25號2-5樓

桃園分館 桃園市三民路二段286號5,7,8樓

蘆洲分館 新北市蘆洲區中正路375號

□ 好寶寶產後護理之家電話：三重分館 (02)2857-9219

林口分館 (02)2608-0808

桃園分館 (03)336-4488

蘆洲分館 (02)2857-9219

□ 好寶寶產後護理之家官網：<http://www.kiwibirdgroup.com/>

□ 好寶寶產後護理之家粉絲團：<https://www.facebook.com/mysweetbabies0808>

□ 好寶寶產後護理之家部落格：<http://mysweetbabies0808.blogspot.tw/>