

hugo33233 / July 13, 2016 01:19PM

[好寶寶產後護理之家:月子中心!月子阿姨! 推薦選擇適合自己的坐月子方法](#)

目前坐月子方法百百種，不論是月子中心、月子阿姨又或是訂外送月子餐，使得現代孕媽媽坐月子更加便利且舒適，建議媽咪挑選坐月子方法前，可先自我評估健康、家庭、金錢等各方面狀況，以利選擇最適合自己的坐月子方法。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，現代坐月子中心夯，使得孕媽媽一窩蜂的找尋高檔且有藝人名媛加持推薦的坐月子中心，但往往忽略自我坐月子的最終目的。

由於懷孕期間媽媽的身體，需要承受大幅度的調整，因此，坐月子其目的是要讓產後媽媽的內分泌、全身免疫系統和各部分組織，透過休息和調養逐漸恢復產前狀態。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，坐月子中心除了提供媽媽和寶寶的保健照顧以外，更是透過媽媽教室與一對一教學等各方面的輔助協助下，使媽媽能夠盡早適應寶寶的到來與新成員的加入。

產後媽媽坐月子期間不僅要保持身心的安寧與平靜，更需要適時充分的休息，此外，為了使媽媽能夠熟悉寶寶的習慣，建議於坐月子中心內能夠多和寶寶接觸，由媽媽帶領著爸爸為寶寶建立完整親暱的家庭關係，此舉將使寶寶發展有極大幫助。好寶寶產後護理之家專業團隊提醒，坐月子期間除了充分的休息以外，適時的運動能夠加速身體機能與產後身材的恢復。

挑選坐月子中心不僅需要顧慮到本身條件與各方面因素以外，最重要的是要深入了解坐月子中心軟硬體方面是否合法且安全，建議媽媽們可以透過親自參觀月子中心，以及透過網路評價搜尋，參考已有入住經驗的媽媽分享文，藉此可以更加瞭解月子中心的實際狀況。好寶寶產後護理之家專業團隊提醒，現代坐月子中心硬體設備一間比一間華麗，建議媽媽在挑選月子中心應更加著重於服務與消防設備是否合法，擁有充分的做功課後，即可找到最適合自己的坐月子方式。

好寶寶產後護理之家 月子中心 月子阿姨 坐月子選擇

□ 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/>