hugo33233 / July 13, 2016 01:22PM

頂級食材不等於頂級月子餐 好寶寶月子中心用心調理月子餐

不論是懷孕期間亦或坐月子期間，飲食與營養的攝取都是相當重要，然而坐月子期間的月子餐攝取該注意些什麼?哪些食物不可碰?那些食物低熱量但營養價值高?等等的知識是諸多產後媽媽非常想了解的議題。好寶寶坐月子中心專業團隊指出，月子餐內容的選擇，不僅會影響到媽媽本身產後器官機能的恢復以外，更是直接影響母乳成分。

好寶寶坐月子中心為了能夠替產後媽媽把關坐月子餐的品質，在硬體設備設置高水準且器材齊全的五星級中央廚房，此外，坐月子餐菜單的內容更是透過營養師、中醫師、專業廚師聯合設計適合產後媽媽的菜色。好寶寶坐月子中心專業團隊提醒，對於月子餐好壞的定義，不建議單一選擇頂級食材，挑選重點建議擺放在是否適合自己。

隨著產後媽媽歷經懷孕到分娩的過程，身體內部的器官受到極大的變動，因此，在月子餐設計上好寶寶坐月子中心採用階段性食補，為產後媽媽進行身體的調理。面對剛結束分娩的媽媽，由於腸胃道功能尚未恢復，在月子餐攝取上建議以流質性、易消化等食物為主，避免攝取富含酒精或過於油膩重鹹的食物，容易造成腸胃道負擔。

接著，隨著身體器官漸漸恢復，可循序漸進增加麻油、少量酒精等不同食材的進補，若想要追奶的媽媽可增加米漿、奶茶、黑麥汁等飲品的補充，但由於每位媽媽的體質狀況不同，建議媽媽可斟酌攝取，不過最直接且有效果的追奶方式便屬親餵。好寶寶坐月子中心專業團隊提醒，面對坐月子餐的攝取不外乎就是要把握均衡的營養攝取搭配充分休息為原則，方能使坐月子品質大加分!

好寶寶產後護理之家 月子餐 月子中心 外送月子餐

☐ 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/