

hugo33233 / September 13, 2016 02:19PM

[好寶寶產後護理之家:深入理解坐月子重要性 把握坐月子基本原則](#)

新世代的年輕爸媽，不僅想法獨特創新以外，對於傳統坐月子甚至有些人媽媽會質疑它的重要性，以及不了解坐月子的原由。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，女性於懷孕過程中不論是生理或心理方面都會出現些許的變化，甚至懷孕十個月內除了補充自我的營養所需以外，還要維持肚子裡寶寶的營養均衡問題，此時生產後的坐月子便是自我修養的重要時機。

生產後的坐月子目的最主要是藉由充分休息與搭配均衡飲食，以利媽媽恢復體力，並且補充生產及哺乳時的營養。好寶寶產後護理之家專業團隊提醒，生產過後的媽媽看似腹部已經回到懷孕前的樣貌，但其實內部器官於懷孕期間受到胎兒擠壓下，出現撐大和異位的情況尚未恢復原有的位置、彈性與功能，建議產後媽媽透過坐月子休息與調養下，恢復身體各方面功能。

媽媽除了可以透過坐月子期間調養自我身體狀況以外，更重要的可透過坐月子階段建立與寶寶的親密關係，若坐月子期間媽媽能保有平靜和放鬆的心情，對於和寶寶建立親密關係有深遠的影響。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，媽媽透過專業坐月子中心的服務人員協助下，不但能夠專心調養自我身體以外，更能夠充分獲得睡眠與休息時間，此外，面對與寶寶培養親暱關係時更加得心應手。

產後坐月子依舊有存在的必要性，不過從傳統的兩個月以上坐月子時間，可依照個人狀況調整坐月子的時間，透過完整正確的坐月子方法，能夠調養女性身體以外，更是有助於順利懷下一胎。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，坐月子最終目的即是讓媽媽放鬆與休息，另外坐月子期間適時的運動和均衡營養攝取也是重點之一，把握坐月子期間調理身體，能夠使媽媽內外兼具。

好寶寶產後護理之家 坐月子中心 坐月子 產後調理

□ 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/>