

hugo33233 / September 13, 2016 02:24PM

[好寶寶產後護理之家:透過月子餐均衡攝取 找回產前雙倍健康狀態](#)

腹中胎兒的營養來源全倚賴母體，因此許多人會說懷孕中的媽媽是一人吃兩人補，但其實不僅是懷孕中的媽媽需要注重營養攝取，分娩後哺乳中的媽媽，在飲食營養攝取方面更是不行大意。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，現代人平時的飲食不乏大魚大肉，因此坐月子期間建議僅需保持營養均衡即可，而坐月子期間多補充水份和湯品，可幫助母乳分泌。

坐月子中的媽媽除了需把握飲食均衡原則以外，懷孕前每日攝取1,600至1,800大卡，而坐月子熱量攝取方面也需控制在每日增加300至500大卡，並且採用少量多餐的方式進食。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，哺乳中的媽媽經常容易感到飢餓，因此館內月子餐設計上，採用早、中、晚三餐外加兩次點心，且月子餐菜單均透過中醫師、營養師調配，使產後媽媽攝取足夠熱量與營養。

產後調養月子餐及藥補在不同每個階段需做出合適的調整，產後10天至2周為產後媽媽排露期，此時建議以食補為主，生化湯為輔，惡露約莫兩周會排除乾淨。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，由於每位產後媽媽的身體狀況不盡相同，建議服用生化湯前，需經過專業婦產科醫師評估確認可食用，方能以生化湯進補調理身體。

坐月子期間為期一個月之久，並非天天臥躺於床舖上，便稱作坐好月子，除了選擇正確的食材進補以外，適時的運動伸展更是能夠促進身體恢復狀況。好寶寶產後護理之家專業團隊不僅在月子餐食材選擇嚴格把關，食補與藥補方面用盡心力，平時供媽媽飲用的養身茶，也是採用現煮供應，此外，產後護理之家提供完整豐富的媽媽教室課程，供媽媽坐月子期間亦能學習哺乳或哺育相關經驗，使媽媽坐月子期間找回雙倍的健康狀態。

好寶寶產後護理之家 月子餐 月子中心 坐月子

□ 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/>

---