

hugo33233 / November 15, 2016 01:57PM

[好寶寶產後護理之家:親子健康不可少 把握坐月子黃金調適期](#)

「母親像月亮一樣」這句話，不單述說母親對於小孩無微不至的照顧，更是提醒大家，母親從懷胎到生產過程的偉大，為了讓母親能夠恢復健康的身體，分娩過後的坐月子更是少不得。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，由於從前工作多為務農，因此傳統婦女坐月子時，僅強調充分休息，但現代女性坐月子不僅需要顧及生理方面的調養，心理方面的調適亦可透過坐月子期間調整。

現代家庭組織多為雙薪小家庭，面對為期一個月的坐月子感到困擾不已，而現代坐月子方法多元，不僅再只能夠倚賴家中長輩協助坐月子，更可透過專業月子阿姨、月子中心或訂購月子餐等方式，解決坐月子問題。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，坐月子中心優勢不僅僅只是提供舒適衛生且寬敞的休息空間以外，專業醫護人員的教學與從旁協助，對於產後媽媽更是不小的助力。

由於每位寶寶都是獨一無二的天使，透過擁有充分育兒經驗的專業護理人員照料下，能夠在短時間內了解寶寶的個性喜好與照顧方式，方能使新手媽媽減少育兒方面的挫折感以及避免產後憂鬱的發生。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，月子中心內不定期舉辦各種育兒、乳房護理、身材恢復等相關課程，使得新手媽媽能夠早日進入狀況，享受母子時光。

生產過後的媽媽與未滿周歲的新生兒，由於身體保護機能尚未健全，因此更加容易受到細菌的感染，導致生病產生。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，坐月子期間媽媽和寶寶的健康問題，是最重要且不可忽視，因此坐月子中心每周定期針對館內嬰兒室、公共空間進行全方面消毒，針對訪客亦有嚴格的管制，提升館內媽媽和寶寶的健康安全，順利完成產後坐月子。

好寶寶產後護理之家 坐月子 產後照顧 親子健康

□ 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/>