hugo33233 / November 15, 2016 02:00PM

[好寶寶產後護理之家:保持良好坐月子品質 提高母嬰身體健康](#)

懷孕過程中，隨著胎兒成長，體積日漸增加，導致媽媽內臟難免會受到擠壓，以及生產後肚皮鬆垮的狀況，坐月子期間方能夠使媽媽有充分的時間，調適自我身心靈，以及恢復體態。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，多數選擇產後護理之家的媽媽，不僅是希望能夠獲得舒適環境和充分休息以外，更希望自己和寶寶都能夠擁有良好的照顧品質。

懷孕與生產對於女性來說是相當重要的時期，所以從古至今產後坐月子傳統從未被遺忘，但隨著世代的改變與生活的進步，坐月子方式和食補方法也有所調整。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，本館在硬體設備方面採用五星級飯店規格設計，全館房間及衛浴採用獨立冷暖空調、乾溼分離、免治馬桶、鍋爐水，且每周提供藥草浴供剛生產的媽媽進行身體擦澡，以利維持坐月子期間的衛生。

若能把握坐月子期間正確進行休養和食補，能夠補足生產過程所流失的元氣，藉此好好調整自我體質和健康。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，為了能夠監控坐月子餐的品質和菜色，本館設有專業中央廚房，一日三餐與下午茶和睡前點心兩次點心，聘請專業廚務人員以及中醫師和營養師，調配出符合產後媽咪所需求的熱量和營養，且堅持每餐現煮，絕不添加人工化學調味料，使媽媽能夠吃到食物原有的營養。

除此之外，產後護理之家對於新生兒的健康亦是不能夠忽略的重點，尤其是剛出生的新生兒體抗力尚未成熟，若疏於照顧更可能發生嚴重的生命危害。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，為了提升新生兒安全，館內嬰兒室採用高智慧偵測呼吸光纖床，能夠偵測新生兒最細微的吸呼變化，為寶寶安全做到雙重把關，透過完善坐月子照顧，能夠提高媽媽和寶寶的身體健康。

好寶寶產後護理之家 月子中心 坐月子 母嬰健康

□ 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/>