hugo33233 / March 02, 2017 11:49AM

好寶寶產後護理之家:坐月子把握正確飲食及充分休息 達到雙倍坐月子目的

懷孕過程中的媽媽因為擔心胡亂飲食會直接影響腹中寶寶的健康，因此對於自己的飲食格外小心謹慎，但懷胎10個月分娩後，因為需要持續哺餵母乳以及調理產後身體，所以在產後的飲食上依然不得馬虎。辛苦的媽媽為了寶貝的健康，不僅需要處處節制，還要懂得適時攝取均衡營養，但不少新手媽媽對於產前及產後的營養攝取，存在著不少疑問，而專業婦產科醫師表示若媽媽和寶寶於產檢過程未檢查出異狀，只要秉持正常作息與均衡飲食即可。

好寶寶產後護理之家全面採用階段性食補，在正確時間讓媽媽攝取適當的營養，確保身體能夠獲得良好的調理，分娩結束初期，由於媽媽身體機能尚未恢復，此時應避免操之過急的食補，月子中心在此階段會加強媽媽體內代謝方面，經由專業醫師診斷後提供生化湯讓媽媽排除惡露，月子餐料理處理偏向軟爛，避免造成媽媽腸胃負擔。此外，專業醫師表示此時攝取適當鐵質，能夠排除毒素、消水腫以及改善便秘的狀況。

經過分娩10天左右的代謝與整腸後，產後媽媽體能上恢復不少，此階段的食補會著重於壯腰補腎的修復以及母乳量的補充，透過食材與藥材的選擇，能夠讓媽媽獲得流失的鈣質與膠質。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，由於坐月子期間需要大量哺乳，此時水分攝取相當重要，因此為了使產後媽媽能夠無畏懼飲用養生茶，廚務人員貼心地每日提供泌乳茶、養肝茶等不同茶品，增加媽媽攝取水份的意願。

坊間不少月子中心為了減少人力的支出，選擇與月子餐廠商合作，但是也因為這種外包業務的關係，因此在品質控管上較不易，造成許多月子中心的月子餐出現不少雜音。好寶寶產後護理之家顧及月子中心內產後媽媽的身體健康，以及維持月子餐品質，特別打造中央廚房以及聘請中醫師、營養師與專業廚務團隊，為媽媽設計適合的菜單與料理美味營養的月子餐。

好寶寶產後護理之家

☐ 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/