

hugo33233 / March 02, 2017 11:52AM

[好寶寶產後護理之家:把握產後修復期 找回產前健康體質](#)

人體奧妙在受孕、懷孕、生產到寶貝一天一天長大，看似簡單輕鬆的過程，其實媽媽的身體在過程中起了相當大的變化，青春期、分娩後、更年期三個階段為女性身體轉變的重要時期。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，過去長輩經常說產後坐月子做得好，可以改善不少身體小毛病，其傳言並非無故流傳，最主要是提醒產後媽媽在生產後，需有充足的修養以及均衡的營養，方能補足生產所流失的元氣。

生產後約莫30天為坐月子黃金時期，相較於傳統坐月子的大量食補，現代媽媽更重視均衡飲食和充足睡眠與休息，由於家庭組合普遍從龐大家族改變成一般小家庭，以及大環境的產業轉變下，使得產後媽媽對於坐月子的方法也有不同的觀念。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，現代產後坐月子方法從傳統請家中長輩坐月子，到現在增加專業月子阿姨、訂月子餐外送、訂產後護理之家或坐月子中心，使得產後媽媽對於坐月子有更多元的方法調整。

現代產後媽媽對於坐月子的要求相較於傳統更加重視產後休養與專業的照顧護理，因此多數產後媽媽願意支出較高費用，選擇具有高品質的產後護理之家。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，產後護理之家打造媲美五星級飯店規格的月子中心，使產後媽媽能夠達到舒適愜意的坐月子空間，並且秉持專業以及愛的心情，迎接每一位產後媽媽和新生兒。

此外，坐月子期間為了使媽媽維持健康的身體狀態，好寶寶產後護理之家專業團隊設計的菜單不僅以均衡六大類食物為基礎以外，每日提供泌乳茶、養肝茶、杜仲茶、觀音串荔枝殼、牛蒡茶等各種養生茶，希望透過補足液體食物，以利增加母乳量。好寶寶產後護理之家專業團隊表示正確的飲食習慣搭配充分的休息與調養，不但能夠讓媽媽找回健康的身體狀態，也能夠使寶寶獲得營養且安全的乳汁攝取。

好寶寶產後護理之家 坐月子中心 坐月子 產後照顧

□ 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/>