

hugo33233 / March 02, 2017 11:54AM

[好寶寶產後護理之家:探討坐月子調養與修護的重要性](#)

從懷孕到分娩過程中，媽媽的心理與生理層面都會出現不同的變化，對媽媽和家人來說懷孕是人生大事，也是生命重要的階段轉換，每個人對於懷孕後的各方面變化可輕鬆面對，但有些人卻是存在惶恐與不安中渡過懷孕期。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，影響媽媽心情最主要的關鍵在於自我心理調適，倘若家人能夠從旁輔助或鼓勵，更是能夠使媽媽將未來衝擊轉化為甜蜜的負擔。

懷胎十個月裡體態的變化也可能間接影響到媽媽的心理，歷經懷孕初期短暫的喜悅後，依照每個人的狀況可能會出現孕期初期帶來的倦怠、孕吐等問題，使得媽媽情緒容易焦躁不安，進入穩定的懷孕中期，媽媽依然可能出現擔心寶寶健康相關問題的莫名擔憂，因此懷孕每個階段的媽媽都可能面臨本身或環境所帶來的壓力。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，懷孕並非一個人的事情，家人的陪伴對於媽媽來說是雙倍的安心。

分娩後需要學習的對象不僅是媽媽以外，家人和新生兒更是賦予不同的任務，其中媽媽除了需要注意自我傷口護理以外，對於新生兒的照顧更是馬虎不得，因此為了讓自己能夠維持坐月子的品質，愈來愈多媽媽選擇產後護理之家進行坐月子。好寶寶產後護理之家專業團隊提醒，分娩過後無論是自然產或剖腹產的媽媽在傷口的護理和清理惡露方面是坐月子照護重點，且值得注意的是傷口狀態應該是愈來愈不痛，倘若傷口出現紅、腫、熱現象，都應該立即就醫檢查治療。

坐月子期間媽媽除了充分休息外，也是與寶寶培養感情和默契的重要時期，倘若在護理產後護理坐月子的媽媽可透過專業護理人員從旁協助下，多多和寶寶相處，方能及早了解寶寶的個性與喜好，降低回家後自行帶寶寶手忙腳亂的情況發生。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，坐月子期間夜晚睡眠品質，除了加速傷口復原以外，精神和心情也會更加愉悅，藉此達到坐月子目的。

好寶寶產後護理之家 坐月子中心 產後護理 寶寶護理

□ 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/>