hugo33233 / June 08, 2017 06:06PM
好寶寶產後護理之家:不孤單的坐月子生活 坐月子放鬆身心靈
[img]http://imgur.com/vEB6DWG[/img]
圖片/網路

相信懷孕到生產的過程，總是有著許多閒不下來的孕媽媽，工作到最後一刻才休息待產，曾經有過年輕媽媽因為坐月子很無聊很沉悶，而無法乖乖做足為期一個月的坐月子生活，甚至不願意坐月子，導致不少年輕媽媽因為坐月子未做好而留下病根。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，坐月子期間雖然需要充分的睡眠與休息，但適時的走動和運動更是不可缺少，透過適當的運動和伸展，不僅能夠加速產後身體復原，更能夠提振精神。

產後坐月子其主要目的是透過六至八周的時間，恢復身體因為懷孕以及生產過程，造成內分泌系統及腸胃、子宮等器官的變化與身體元氣的流失，坐月子從古至今已經有千年歷史，其流傳下的規矩及禁忌更是多到數不清。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，由於時代與環境的進步，坊間坐月子流傳不少坐月子迷思和繆誤需釐清，建議產後媽媽可依照自我狀況做調整，無須給予自己過多壓力。

坐月子期間產後媽媽經常因為身形改變與生心理層面尚未調適好、睡眠不足、疲勞、育兒哺乳挫敗等問題，造成產後憂鬱的情況發生，因此，現代媽媽坐月子方式漸漸調整為尋找專業產後護理之家。好寶寶產後護理之家表示，坐月子期間的媽媽由於賀爾蒙的影響，可能造成情緒低落的問題發生，好寶寶產後護理之家的專業護理人員透過每日親切且專業的關心與問候，降低媽媽產後孤單與憂鬱的機率。

好寶寶產後護理之家專業團隊在坐月子期間不但提供充分地陪伴與關懷以外，不定期提供乳房護理、嬰幼兒潛能開發、育兒技巧、育兒哺乳等媽媽教室，由資深且專業護理長親自授課講解，使媽媽在產後育兒之路減少挫敗心。產後坐月子除了需要休息及食補調養以外，豐富的課程和衛生乾淨的空間，也能夠提升產後媽媽愉快的心情與徹底放鬆身心靈。

好寶寶產後護理之家 做月子中心 坐月子 產後坐月子

☐ 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/