

hugo33233 / April 02, 2018 06:36PM

[好寶寶產後護理之家:改變舊觀念 現代坐月子更快活](#)

產後坐月子在東方已經有好幾千年的歷史，經歷每個朝代的傳統與硬體環境的差異，使得坐月子期間擁有不同地禁忌與注意事項，相信到目前為止還是有許多未經醫療證實的坐月子習慣在大家心中流傳著。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，每個禁忌的背後肯定擁有他的因素，因此，若是一味惦念著產後禁忌，不僅無法達到坐月子充分休息調養的目的，更可能引發產後憂鬱等負面情況。

目前普遍基本的生產方式分為自然產與剖腹產，坐月子期間的注意事項以及傷口護理方式，也可能因為生產方式不同而有所差異。

自然產:基本上自然產需要接受剪會陰，會陰傷口癒合時間約莫一周。產後大小便後建議消毒會陰部，並且經常更換產褥墊及衛生棉，保持會陰部乾燥。

剖腹產:開刀傷口約莫一周即可拆線，接著比較著重疤痕護理，原則上保持傷口乾燥與清潔，降低感染的風險。

關於產後護理照顧會隨著生產方式不同而有所異以外，一般來說，產後約莫六周子宮會恢復成原來大小，過程中會出現不同程度的子宮收縮情況，其衍伸出的狀況就是惡露排出，惡露會隨著生產後的天數有不同的變化，建議媽媽也可以透過惡露判斷產後身體恢復情況。好寶寶產後護理之家專業團隊提醒，想要促進子宮恢復，亦可及早透過產後哺餵哺乳，刺激腦下垂體分泌催產素亦有利子宮收縮。

最後，大多產後媽媽對於產後坐月子的認知即「能躺就不要坐，能坐就不要站」，臥床休息什麼都不要做，不過經過研究顯示，無論自然產或剖腹產，只要生產過程沒有過多出血，建議產後兩天便可下床慢慢走路，產後約莫兩至四周可做輕度的伸展和柔軟運動，不但部會妨礙傷口癒合，反而能夠促進身體恢復且減少產後腰痠的後遺症。

好寶寶產後護理之家 產後護理 坐月子調理 月子中心

□ 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/>