

funfun78780 / July 13, 2016 10:45PM

[媽咪寶貝坐月子中心:產後身心雙重調理 減少產後憂鬱症來臨](#)

懷孕十個月裡，媽咪除了需要面對身體的各種變化以外，在還未親眼看到寶寶健康出生前，總是帶著不安與期待的心情，但寶寶出生後更是甜蜜負擔的開始。板橋媽咪寶貝坐月子中心專業團隊指出，不少媽咪面對突如其來的生活變化，不但會導致作息混亂，有些媽咪甚至會因為沒有母乳出現自責與心情低落的情況產生，因此，生產完後才是辛苦的開始。

生產完的媽咪需要面臨惡露、傷口復原、解尿不順、哺乳等等的狀況，尤其是對於新手媽媽而言，短時間內需要面臨種種未知的挑戰，更是有龐大無形的壓力。媽咪寶貝坐月子中心專業團隊提醒，生產後的媽媽可從觀察生理狀況與調理身體做起，此時，若能選擇坐月子中心進行為期一個月的坐月子生活，方可降低媽咪手忙腳亂與不知所措的場景。

面對生產後的子宮，待兩周左右可降回骨盆腔內，不論是自然產和剖腹產的媽咪都需要經過此段恢復過程，而透過細心的照顧護理下，身體可漸漸恢復產前狀況。板橋媽咪寶貝坐月子中心專業團隊表示，一般產後媽媽的惡露排出時間約莫四至六周，時間長短視個人體質而有所差異，若子宮收縮情形比較不好的媽咪，可依照專醫師指示服用三至五天生化湯。

除了面對產後身體上的轉變與調理之外，心理方面也需要同步調適，產後媽咪於坐月子期間面對育兒和體力恢復等問題，最常見的心理壓力來自於是否能夠順利哺乳。板橋媽咪寶貝坐月子中心專業團隊表示，常見的臨床產後憂鬱症狀多為，煩躁、失眠、情緒起伏大等等，建議產後媽咪可多與有經驗的媽咪或是專業護理人員聊天取經，透過經驗分享降低自我挫折感，進而快速步入新生活軌道。

媽咪寶貝產後護理之家 坐月子 月子中心 產後護理之家 板橋

♥媽咪寶貝產後護理之家地址：新北市板橋區重慶路262號5F

♥媽咪寶貝產後護理之家電話：02-8953-5488

♥媽咪寶貝產後護理之家官網：<http://www.mamibabylove.com.tw/front/bin/home.phtml>

♥媽咪寶貝產後護理之家粉絲團：<http://goo.gl/pwkL3l>

♥媽咪寶貝產後護理之家部落格：<http://mamibaby89535488.pixnet.net/blog>

---