

funfun78780 / July 13, 2016 10:49PM

[媽咪寶貝產後護理之家:坐月子不在古板 找出適合自我的新月子](#)

雖然說坐月子傳統已經流傳多年，但隨著不同世代的年輕人轉變下，愈來愈多人對於為期一至三個月坐月子是否存在必要性，出現了許多不同的聲音，這也讓老一輩的媽媽與新世代的媽媽彼此間發生意見不合的情況。板橋媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，坐月子其主要目的是希望在產後，後媽咪達到充分的休息，使身體器官盡快恢復產前狀態。

不過傳統坐月子所流傳至今的禁忌，的確需要隨著時代與設備的進步，做些許調整與改變。板橋媽咪寶貝產後護理之家專業團隊指出，至今仍有不少媽咪對於鍋爐水相當執著，而專業婦產科醫師表示古時候之所以會要求產後媽咪需要使用煮過的熱水做盥洗的動作，其主要原因為古時候用水來自於井水或河水，因此，未煮沸即使用，容易導致產後媽咪受到感染的風險。

此外，針對產後媽咪洗澡洗頭的動作，更是流傳著往後會有留下偏頭痛的惡習，但是透過專業婦產科醫師表示，生產過程中的媽咪因為施力與體力的消耗，大多身上已經有出汗，為維持良好衛生而言，建議媽咪於生產初期可以透過擦澡方式保持乾淨。板橋媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，館內免費提供大風草藥草包讓媽咪擦澡，另外，房間皆有獨立冷暖空調，可避免媽咪於洗澡時受到風寒。

許多坐月子禁忌使得產後媽咪壓力無比大，但其實現代環境不比從前惡劣，因此，坐月子其目的就是要讓產後媽咪可以好好休息與調養，所以坐月子把握自我舒適為最大原則即可。板橋媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，產後媽咪不管是選擇坐月子中心或月子阿姨甚至自行在家坐月子，找到適合自我坐月子方法才是最重要的唷！

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>

---