

titi12385 / May 26, 2014 03:59PM

[安心坐月子養成健康體質 媽咪寶貝產後護理之家專業照護](#)

安心坐月子養成健康體質 媽咪寶貝產後護理之家專業照護

坐月子中心如雨後春筍般林立，到專業護理機構坐月子已經是現代產後婦女的第一選擇；坐月子的方法非常多元，無論是由長輩協助在家坐月子、訂購月子餐外送或是選擇到府坐月子服務，依照每個人的需求和預算有所差異，最重要莫過於使產婦和新生兒得到優良的照護。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊指出，照顧和護理服務最完善者，首推服務項目完整的產後護理之家，經政府立案合格的月子中心，內、外在環境和軟硬體設備以及護理人員等皆經過嚴格審核，為產後婦女和新生兒提供一個優良休養環境。

以前的人因作息規律但物資缺乏，容易導致營養不足，因此坐月子極為重視食補調理以補充營養。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，食補在坐月子中是一個重要部分，不過充足的睡眠和休息時間對現代媽咪來說，也不可忽略；因為現代人普遍營養攝取足夠，但是晚睡、睡眠不足是普遍現象，身體尚未修復又因休息不完整隔日繼續耗損體力，造成體力明顯較差。在專業月子中心裡，飲食和生活可依照自己步調緩慢調整和適應，且隨時有專業護理人員協助，坐月子更安心。

媽咪寶貝產後護理之家設有獨立中央廚房，五星級配備設施講求專業、衛生、乾淨，每日嚴選新鮮健康食材，餐餐現煮；月子餐的餐點菜色經過廚師和營養師規劃，營養和熱量均衡加上多變化的菜色，滿足媽媽們味蕾的同時也透過食補進行身體機能調理；每日搭配養肝茶和發乳茶，幫助充足母乳，豐富寶貴營養攝取來源。由於中央廚房設有大面積透明窗，媽媽們前往參觀時即可一窺製作食材的廚房真實樣貌。

月子做得好不僅身體恢復良好，更有助身體更加健康，改善以往體質上的小缺失，如偏頭痛、體力差或酸痛等行情形；坐月子時期也是新手媽媽學習照顧新生兒的重要階段，媽咪寶貝產後護理之家規劃了主題豐富的衛教課程、媽媽教室，也安排產後瑜珈和、美容SPA等服務，並由親切用心的護理師群全天照護，且定期安排婦產科和小兒專科醫師追蹤檢查；專業產後護理機構，讓媽媽們健康舒適坐月子。

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>