

hugo33233 / April 26, 2016 12:01PM

[連鎖好寶寶產後護理之家 協助產後媽媽把關月子餐之營養均衡](#)

由於古時候因為環境與經濟狀況不如現代，而飲食上較少能夠隨時吃到魚類肉類食物，且傳統婦女地位較低，所以傳統坐月子重視的是營養攝取，而隨著時代的改變，現代人平時不乏食物攝取，因此，現代坐月子則是注重營養均衡的部分。好寶寶產後護理之家設有專業中央廚房，以及聘請具有十年以上藥膳經驗的專業中醫師、營養師、廚師，提供階段性食補，使產後媽媽在對的時間能夠獲得充分且均衡的營養。

坐月子期間產後媽媽需要每日哺乳，所以在食物的選擇與營養的攝取是相當重要，月子餐不僅需要能夠讓產後媽媽不要餓肚子以外，更重要的是需要達到均衡的營養。好寶寶產後護理之家專業團隊一日提供早中晚三次正餐以外，另外會在下午與消夜提供兩次點心，讓媽媽透過少量多餐，不增加腸胃負擔的飲食原則，達到均衡營養的目標。

產後約一周左右由於媽媽身體機能尚未恢復正常運作，因此在月子餐的攝取應避免過於油膩刺激食物，所以在產後一周左右的飲食建議以清淡為主，接著可以斟酌加入藥補。好寶寶產後護理之家專業團隊為了讓媽媽藉由中醫藥材恢復身體機能，採取階段性加入麻油、米酒、薑等食材，透過專業中醫師、營養師和廚師調配下，完成營養美味的月子餐。

坐月子期間建議媽咪一天飲用2000cc到3000cc的飲品，最主要目的是希望能夠促進母汁分泌，而好寶寶產後護理之家為了提升媽媽水分攝取，堅持每日以天然食材熬煮泌乳茶、養肝茶、杜仲茶、觀音串荔枝殼、牛蒡茶等各種養生茶，供媽咪坐月子期間飲用。好寶寶產後護理之家專業團隊提醒坐月子期間，月子餐與平時的水分攝取對於母體與寶寶都很重要，因此正確的飲食觀念，能夠使媽媽和寶寶更加健康。

好寶寶產後護理之家 月子餐 營養均衡 專業坐月子

□ 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/>