

titi12385 / November 19, 2012 03:42PM

[坐月子方式百百種 懷恩月子餐讓媽媽兼顧經濟實惠與產後健康](#)

為因應產後媽媽們多樣化的需求，五花八門的坐月子方式也隨之應運而生。一般常見的坐月子方式，如專人到府服務的月子媽媽、訂購外送月子餐或是入住月子中心，都是近幾年來熱門的坐月子方式。由於產婦於分娩過程中會消耗龐大體力，生產時不斷用力或出血也都會造成產婦氣血虛弱，若產後忽略身體調理的重要性，便容易造成產婦血道與氣道阻塞、更有可能於往後形成婦科疾病，影響產婦身體健康。懷恩月子餐專業調理團隊認為，現代人越來越重視坐月子，每種坐月子方式各有利弊，但只要能夠同時兼顧媽媽自己與寶寶的健康，又不會造成經濟負擔，就是最好的坐月子方式。

坐月子期間，充足的休息與適量均衡的營養，都是維持媽媽產後健康不可或缺的要害。有些媽媽產後選擇聘請月子媽媽到府服務，然而交由月子媽媽打點坐月子事宜，其個人的衛生習慣、育兒經驗與是否具備合格證照資格等變動因素，也需要產婦與家人花較多時間仔細比較與考量；若媽媽產後選擇入住月子中心，雖然月子中心附有完整的醫療設備與專業護理人員，然而月子中心費用通常較高，媽媽仍須斟酌自己的經濟狀況來決定入住天數。懷恩月子餐專業調理團隊建議，若媽媽不放心交由外人照顧自己與寶寶，或是無法負擔昂貴的月子中心入住費用，不妨考慮訂購通過衛生合格檢驗又具有良好口碑的月子餐，在省錢之餘，不但更能均衡各方面營養的補充，也能將有限的時間完全留給心愛的寶寶。

一般而言，媽媽們在訂外送月子餐時的考量，多為食材的新鮮度與來源可靠性，懷恩月子餐專業調理團隊表示，其月子餐每日都由中央廚房現煮，且廚房已通過專業安全檢驗，擁有HACCP及ISO22000國家雙驗證，食材來源與烹餐環境都經過嚴格把關，提供每位訂餐的媽媽美味又安心的餐點。除此之外，他們也提供現煮餐點一日三送的服務，為的是讓每位媽媽都能立即享用熱騰騰的餐點，除了不需要額外加熱之外，還能享受食物最新鮮的原味。為了讓媽媽們能夠更安心享用餐點，懷恩在餐點容器的選擇上也不馬虎，特地選用環保的陶瓷碗來分裝餐點，耐高溫的陶瓷容器不但會殘留食物異味，還能兼顧環保與衛生。

坐月子期間是改善女性體質的大好時機，懷恩月子餐專業調理團隊補充，坐月子期間若能充足的休息、補充適量均衡的營養，對女性的體質與健康都能有相當大的助益，未來在更年期更可避免罹患相關疾病。而坐月子的目的除了是要讓因懷孕生產所形成的身體變化迅速恢復到產前狀態，產後若能多花心思坐好月子，在讓產婦迅速恢復身體機能的同时，還能在此時調整體質，比產前來得更加健康。均衡各方面營養的補充，並時常保持心情輕鬆與愉快，便能使坐月子的效益達到最佳。

更多月子餐資訊：

<http://www.motherfood.com.tw/>

懷恩 月子餐 坐月子 產後 調理

Edited 1 time(s). Last edit at 11/26/2012 11:23AM by titi12385.

---