

tit12385 / November 26, 2013 04:58PM

[傳統坐月子與現代坐月子—媽咪寶貝產後護理之家](#)

傳統坐月子與現代坐月子—媽咪寶貝產後護理之家

產後婦女坐月子的習慣由來已久，按照傳統坐月子非常辛苦，提倡坐月子期間不能喝水應以米酒水替代、不洗頭洗澡、不可吹風、不可久坐、不可外出、吃麻油雞等進補食材以及生活中充滿各種禁忌，讓剛生完的產婦對坐月子難免感到惶惶不安。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，隨著時代轉換，社會生活條件與以往差異度大，坐月子傳統的禁忌並非全數適用於現代社會，應保留適當的坐月子傳統、改良不適用於現代社會的禁忌，讓產後媽咪享有舒適健康的月子期。

媽咪寶貝產後護理之家專業團隊指出，由於早期為農業社會，重視勞力與傳宗接代，坐月子的各項習俗禁忌乃為了有充足奶水以延續下一代，同時強身健體以便日後能夠勞動；而現代社會生活條件發展良好，衛生環境和沐浴設備完善，再者台灣為海型氣候較潮濕，因此建議產後婦女仍要保持身體的清潔，多加注意保暖避免受寒即可。媽咪寶貝產後護理之家於每間獨立套房中，均設置乾濕分離衛浴，以及免治馬桶、浴室暖風機等，在月子期間沐浴能大幅降低坐月子媽咪受寒機率。

坐月子飲食傳統認為一定要吃麻油雞，以促進身體機能恢復。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，坐月子的飲食應攝取均衡蛋白質、水分、維生素、纖維質等各種營養素，廣泛攝營養食材亦有助高品質的母乳；多攝取新鮮水果可補充維他命，一般而言在水果選擇上並無特殊限制。媽咪寶貝產後護理之家所提供之月子餐經由營養師與廚師規劃調配，重視營養均衡及多元菜色，結合當令新鮮食材，於專屬獨立中央廚房進行烹調，食補健康沒負擔，幫助媽咪迅速恢復身體機能並擁有充足奶水。

產後媽咪身體各方面均較虛弱，容易受到風侵襲，需要一段時間調理與適應各種變化，因此坐月子仍有其必要性。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，坐月子的目的是透過月子期間適當休養、飲食與運動，使子宮恢復至產前的大小，身體機能經過調理後能完整恢復，甚至將不好的體質缺失完全調整，比以往更好。傳統坐月子的論點並非全無根據，但細節執行方向應與時俱進，符合現代社會，讓媽咪能享受舒適無煩憂的月子期。

媽咪寶貝產後護理之家 坐月子 月子中心 產後護理之家 板橋月子中心

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部落格：<http://mamibaby89535488.pixnet.net/blog>

媽咪寶貝產後護理之家粉絲團：<http://goo.gl/pwK3l>

媽咪寶貝產後護理之家：

新北市板橋區重慶路262號5F

02-8953-5488