

tit12385 / February 09, 2014 04:30PM

[現代多元坐月子方式如何選－媽咪寶貝產後護理之家](#)

現代多元坐月子方式如何選－媽咪寶貝產後護理之家

多元坐月子方式滿足母親們不同需求，選擇越多卻也增加抉擇時的煩惱。一般常見坐月子方式如訂購月子餐外送、由專人到府坐月子或入住專業產後護理機構，均為近來頗熱門的方式。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，歷經十月懷胎與生產辛苦過程，剛生產完的媽媽體弱氣虛、身心俱疲，坐月子是產後調理重要時期，使子宮歸位並恢復生理各項機能，同時也避免其他婦女疾病產生，此時更是與寶寶培養親密親子關係的時刻。

「坐月子該怎麼做？」「婆婆或媽媽來幫忙？」「誰來照顧寶寶？」「應當如何幫助身體迅速恢復？」等問題都是產後媽媽須立即面對，因此現代多數媽咪們提前選擇並安排適合自己的方式。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊指出，坐月子方式以選擇適合自己最重要，傳統由長輩或親友幫忙坐月子固然費用較省，然而容易在飲食及照顧寶寶等方面產生歧見，且現代小家庭通常並無多餘人力支援。

因此興起由專人進行到府做坐月子的服務，相較於僅訂購月子餐外送，此方式提供進階服務，除料理餐點之外也包含照顧寶寶和簡易家事，免除準備餐點的麻煩，且於熟悉的居家空間中坐月子舒適感佳，親朋好友探訪也方便且費用較月子中心低。但夜間仍需由產婦自行照顧新生兒，較無法獲得充分休息；探訪者或家中有人感冒易傳染給母親或寶寶，而育嬰認知上也可能會有不同。

相對之下專業產後護理機構保障度高，尤其感控管理方面最佳且全天候由護理人員照顧與協助母嬰和新生兒，並安排醫師定期檢查。現代坐月子中心不只求專業也注重提供產後媽咪一個如同自家的舒適自在感，所以於環境規劃和照護服務等方面均重視，亦有護理師群提供正確育嬰諮詢和各種技巧教學；完善月子膳食與專業嬰兒房規劃品質更精緻。

專業產後護理機構雖然費用較高但服務最全方位。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊指出，坐月子休養天數平均約需三十至四十天，現代不少媽咪們坐月子首選乃為專業產後護理機構，居住二十至三十天後回家再搭配月子餐或由長輩協助，兼顧優良坐月子照護品質和經濟實惠。多元方式幫助產後母親坐月子更舒適簡易，選擇最適合自己的方式舒心坐月子，享受成為母親的喜悅。

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>