

tit12385 / March 04, 2014 04:49PM

[媽咪寶貝產後護理之家：坐月子飲食原則](#)

媽咪寶貝產後護理之家：坐月子飲食原則

由於生產過程中耗費母親許多精神和元氣，無論是自然產或剖腹產的媽媽，產後都需要坐月子進行生理機能的調整及恢復，平均約30至40天，配合適當的飲食調理，對媽媽和寶寶都有所助益，因此坐月子期間的飲食是非常重要的。

媽咪寶貝產後護理之家專業團隊指出，坐月子的飲食一定要均衡營養，加上適度的中藥調理補氣以及產後運動，對身體恢復幫助相當大，哺育母乳的媽媽因營養優良，相對有助寶寶成長，坐月子調理得宜還可幫助產後媽媽改善原本虛寒體質而更健康。

坐月子飲食傳統由家中長輩協助處理，通常以重口味的麻油料理加強食補；現代人坐月子多數選擇專業產後護理之家，不僅時刻有醫護人員照顧護理產後媽媽及新生兒，按部就班地進行坐月子的調理，月子餐部分則由專業廚師與營養師調配製作，產後母親所需營養及熱量經過精準計算，不必擔憂吸收過多養分而成為身體負擔，月子中心菜單變化多元，多樣化菜色不僅增加食慾也滿足媽媽們味蕾且不易吃膩；媽咪寶貝產後護理之家更有專業化中央廚房，每天嚴選新鮮蔬果入菜，餐餐烹飪後由專人送達休養套房，讓媽咪們輕鬆愜意地享受月子餐。

媽咪寶貝產後護理之家專業團隊指出，坐月子飲食應多攝取蛋白質、必須脂肪酸及含維生素B群的食物；蛋白質有滋養和修補細胞作用，幫助傷口癒合以及使器官功能恢復，經人體消化後成為小分子胺基酸，能刺激腦部產生使心情愉快的化學物質，預防產後憂鬱症發生，補充蛋白質可選擇油脂量較低的雞肉、魚肉、蛋和豆腐等。含有必須脂肪酸的食物以麻油最常見，也經常被使用製作成月子餐料理，必須脂肪酸有調整賀爾蒙功能並幫助子宮收縮，坐月子時適時補充能獲得重要營養素。

五穀類、肉類、魚類、奶類、蛋都是富含維生素B群的食物，幫助促進代謝及循環，亦有助體力恢復。媽咪寶貝產後護理之家月子餐以營養又健康為宗旨，配合廚師、營養師的專業規劃，讓產後母親享受美味月子餐，產後階段性食補搭配健康生活作息和適當運動量，加上月子中心完整的照護服務及舒適衛生環境，現代坐月子更放鬆而健康。

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>