titi12385 / April 30, 2014 01:07PM

媽咪寶貝產後護理之家；產前、產後瑜珈養成健康身心靈

媽咪寶貝產後護理之家；產前、產後瑜珈養成健康身心靈

懷孕和生產是一段的艱辛過程，母親的身體也因此而有了巨大變化，不論肌肉、骨骼及關節都可能產生鬆弛，透過產後瑜珈的和緩課程，幫身體逐漸恢復和適度放鬆身心，此外適度的健康運動也能有效幫助預防產後憂鬱。媽咪寶貝為一所專業產後護理機構，針對母親產後坐月子與新生兒提供專業、細心的全天候照護，不僅講求舒適衛生的健康環境，也致力於讓母親感受如同自家的溫馨自在感，更有人力充沛的護理人員隨時照護和協助，並安排多元衛教課程、產後瑜珈、美容SPA等服務。

為體貼母親，媽咪寶貝產後護理之家產亦提供產前瑜珈課程；產前瑜珈課程專為孕期中母親所設計，孕婦練習預瑜珈有助於改善睡眠品質，並提高肌肉柔軟度和靈活度並幫助血液循環，還能減輕孕期水腫、緩解產前焦慮等，優點非常多且對母親身心乃至於腹中胎兒皆非常健康。透過孕婦瑜珈課程得以強化身體力量、放鬆身心，為寶寶打造更一個健康安心的成長環境，並透過於瑜珈課程中的心靈交流和冥想與寶寶產生緊密的連結，增進親子關係發展。

媽咪寶貝產後護理之家的產後瑜珈課程，以安全簡易的教學，幫助恢復懷孕前的肌肉彈性、促進骨盆腔、腹部肌肉張力以及增加下肢循環，只要循序漸進、持之以恆，就會幫助器官的復原及身材恢復，自然能調養身體。產後瑜珈課程不僅有助體態復元和體型雕塑，適當運動更幫助提升正面能量，預防及緩解產後憂鬱症狀，協助媽咪們於產後面對人生新階段的轉變，同時養成習慣運動的健康習慣，產後瑜珈對母親的身體和情緒有諸多益處。

媽咪寶貝產後護理之家設有專業瑜珈教室，讓媽咪們在寬敞舒適的空間裡，依循瑜珈老師指導進行瑜珈運動；並且聘請資深瑜珈老師提供產前、產後的瑜珈教學服務，以豐富經驗和細心指導原則提供有品質的專業教學。媽咪寶貝產後護理之家瑜珈課程乃專為館內媽咪們所提供之免費課程，由產前至產後關心、守護每位母親和寶寶們的健康。

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

♥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