

Anonymous User / February 05, 2015 03:23PM

[居家坐月子好放心!懷恩月子餐依個人需求打造客製化調理](#)

坐月子對於女人而言，是一生之中的大事之一，為因應現代人繁忙的生活步調，現在也出現許多新興坐月子方式，除了訂購外送月子餐到家中，如今有許多媽咪不惜花費大筆費用入住月子中心，產後護理之家、月子中心如雨後春筍般越開越多，然而月子中心須注意的細節繁多，日前就曾發生一起初生嬰兒在月子中心被陌生人偷抱走的事件，令許多新手父母相當苦惱。

懷恩月子餐指出，除了環境衛生之外，月子中心醫護人員的素質與專業更是產前就必須了解的環節，許多媽咪考量到環境舒適度與方便性，仍會傾向於留在自家坐月子，搭配外送月子餐，不僅能在熟悉的環境徹底休息，交由專業月子餐業者打理飲食，根據個人體質進行客製化調理，更能更讓坐月子事半功倍。

中國人坐月子的觀念已行之有年，從漢朝流傳至今，認為女人坐好月子，可以改善體質，不過在傳統上，坐月子的禁忌百百種，諸如一個月不能洗頭、不能洗澡，更要足不出戶，甚至不能喝水等，都讓許多即將生產的媽咪一聯想到坐月子變心情緊張，所幸目前衛生環境各方條件進步許多，現在的媽咪坐月子已不需如此刻苦。

不過懷恩月子餐表示，由於剛生產完的媽咪的確體質較為虛弱，除了需要充足的休息以外，在飲食上需比平時更為講究，才能在短時間內恢復因生產所消耗的體力。除了於產後這段期間必須要有充分的休息與調養，在月子餐方面則要多加補充營養，而透過專業外送月子餐，便可省去調理的麻煩。

談到坐月子的食補，許多人直覺便是食用麻油雞，然而對於剛生產完的孕婦，最需要的其實是均衡營養，麻油的營養價值雖然很高，許多家庭幾乎一天就以一隻全雞燉補麻油雞，在份量上稍嫌過多，建議還是適量食用，懷恩月子餐說明，媽咪產後大約一天要較平常增加700大卡的熱量，除了攝取豐富的蛋白質以外，也需要補充油脂類與醣類、鈣質及維生素A，可透過多吃深綠色的蔬菜均衡各方面的補充。

此外自然產與剖腹產在飲食上的安排與自然產應有差別，因剖腹產的媽咪生產後有傷口，初期開始進食的時候，應選擇流質容易吸收食物，再由軟質食物、固體食物漸進以利恢復。懷恩月子餐表示，根據不同媽咪的生產情形與體質，期提供客製化調理，並將坐月子細分為不同時期，根據不同時期規劃不同的食補方式，讓每位媽咪都能攝取到充分的養分。

---