

funfun78780 / March 06, 2015 05:55PM

[媽咪寶貝產後護理之家:養成良好坐月子習慣 早日恢復產前體力](#)

東方人對於坐月子重視程度遠比西方人，但隨著媽咪年紀漸漸年輕化，對於坐月子的禁忌也越來越不了解，東方人之所以到熟齡依然可以保持光滑透嫩的肌膚，除了重視平時防曬與保養以外，正確的坐月子也是最大的功臣之一。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，若是能夠擁有正確的坐月子以及正確飲用月子餐的概念，可以加速因為懷孕及生產時所造成體力消耗的恢復。

分娩對於媽咪的身體而言有遠大的影響，若產後沒有完善的照顧及充足的休養，將對於孕育下一胎與往後的身體健康都會有極大的影響，現代媽咪對於坐月子可以利用月子餐的調配與進補，使身體補足因為分娩時所造成的營養損失。更可以透過月子餐的進補達到活血化瘀、促進傷口癒合、補充蛋白質及恢復子宮機能的目的，媽咪寶貝產後護理之家為了使媽咪能夠無慮的享用月子餐，於本月子中心八樓設有專屬的中央廚房，全程透明化的製作過程及專業廚師的烹調使媽咪們避免受到食安問題的影響。

坐月子期間充足的睡眠是相當的重要，因此媽咪寶貝產後護理之家專業團隊透過與媽咪的溝通協調下，配合媽咪的生活作息與意願決定是否需要母嬰同室的服務。而媽咪寶貝產後護理之家擁有專業護理人員提供24小時照顧媽媽和新生寶寶，充足護理人員媽媽與寶寶均擁有優良的照顧護理，並安排婦產科和小兒專科定時巡診；嚴謹衛生控管降低感染機率，進出採用感應卡門禁管制更保障母嬰的安全與寧靜環境。

媽咪寶貝產後護理之家內擁有多元媽咪教室課程，一律由院內專業護理人員上課指導，可避免市面上媽咪教室課程的過多廣告時間困擾，透過專業護理人員的上課與教學後，使離院時媽媽照顧小孩子能夠更容易上手。通常本月子中心可以依照個人需求提供十天、二十天及三十天的坐月子照顧，坐月子期間擁有完整的照顧可以使媽咪早日使身體機能恢復，對於往後照顧寶寶也可以更得心應手。

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>