

funfun78780 / March 11, 2016 07:06PM

[媽咪寶貝產後護理之家:把握適當食補與專業照顧 坐月子期間養足元氣](#)

不論是自然產或剖腹產，媽咪從懷孕開始身體隨著胎兒的成長，進而壓迫到內臟器官長達十個月之久，因此產後坐月子不僅是讓媽咪有足夠的時間調養身體以外，也是讓媽咪有足夠時間整頓心理方面的重建。現今社會裡大多數女性呈現豐衣足食的狀態，而現代媽咪與傳統相較之下較不缺乏營養的問題，因此，坐月子期間僅需把握適當均衡飲食與充分休息為原則即可。

坐月子照顧重點不外乎為清除惡露以及傷口護理，通常產後傷口會越來越好，越來越不痛，倘若媽咪發現傷口越來越痛，而且發生紅、腫、熱的狀況，或者惡露顏色越來越深，一定要盡快就醫治療，避免惡化。媽咪寶貝產後護理之家表示，懷孕後期到生產完初期，若是出現腰痠背痛的情況屬於正常狀況，僅需要適當的休養即可改善。

坐月子期間大多女性會透過食補調理身體，而傳統月子餐總是給人變化少、分量多的印象，往往使產後媽咪望而生畏，專業婦產科醫師表示，產後飲食建議以均衡為主。媽咪寶貝產後護理之家設有獨立中央廚房，五星級配備設施講求專業、衛生、乾淨，每日嚴選新鮮健康食材，餐餐現煮，一天提供早、午、晚三餐，外加兩次點心，使媽咪擁有均衡的營養攝取。

媽咪寶貝產後月子中心提供專業且豐盛的月子餐為媽咪調理身體，此外月子中心內備有獨立冷暖氣空調、電動吸乳器、免治馬桶、浴室乾溼分離設計、浴室暖風機等設備，使媽咪獲得良好的產後休養環境。為了使媽咪能夠擁有專業的照顧，專業護理師群提供全天照顧護理，且定期安排婦產科及小兒科醫師追蹤檢查，使媽咪健康舒適坐月子環境。

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>

---