

funfun78780 / March 11, 2016 07:10PM

[媽咪寶貝產後護理之家:改變傳統坐月子迷思 把握坐月子新思維](#)

坐月子的傳統在東方已有多年的歷史，隨著時代的演進，坐月子禁忌也不斷的增加，坐月子的禁忌會隨著時代的環境、飲食習慣與當時經濟狀況，而增加演進不同的坐月子方法。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，不少現代媽咪為了讓老一輩長輩放心，因而遵從老一輩的坐月子方式，但是畢竟年代不同，建議媽咪可詢問專業醫療團隊，避免坐月子期間未有良好的坐月子品質。

坐月子傳統最常見的迷思，其中之一許多人都認為讓產後媽咪多休息，因此越晚下床越好，專業醫師表示若產後長時間缺乏活動，容易使產後媽咪出現靜脈血栓，同時產後盆腔底部的肌肉組織也會因缺乏鍛煉，託不住子宮、直腸或膀胱而膨出，因此一般情況下第三天媽咪便可下床行走，以及實施簡易運動，以利恢復增加身體機能。

此外，對於產後是否可以洗頭洗澡也是一大爭議，老一輩的長輩認為洗頭容易造成長期頭痛問題，但專業醫師表示，產婦分娩時要出大汗，產後也常出汗，加上惡露不斷排出和乳汁分泌，身體比一般人更容易髒，更易讓病原體侵入，因此產後講究個人衛生是十分重要的。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊建議，自然產的媽咪分娩後以淋浴的方式洗澡，可避免感染，而本月子中心內備有可調式空調，可避免媽咪於盥洗時著涼感冒。

最後，不少人認為水果為冷性食物，通常被認為會對產婦的胃腸產生不良影響，還會引起腰酸背痛，因此在坐月子期間並未獲取充分的水果。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，水果、蔬菜富含維生素、植物蛋白、碳水化合物、礦物質等營養物質，對產婦的身體恢復和乳汁分泌都是必要的，現代人醫療設備與知識充足，因此坐月子的方法應該更加現代與科學，建議媽咪對於產後坐月子有任何疑問，都可以直接請教身邊專業護理人員，藉此可提升自己的坐月子品質。

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>

---