funfun78780 / May 27, 2016 09:51PM

媽咪寶貝產後護理之家:撤掉坐月子迷思 找回現代坐月子正確觀念

雖然西方女性從懷孕到生產後都無太嚴格的觀念須遵守，甚至生產後即可生冰品、外出逛街等，但透過時間的觀察下，相同年紀的產後女性，東方婦女較西方婦女再膚質體態上都來的較年輕，這也是產後女性坐月子相當重要的體內調理功能之一。媽咪寶貝產後護理之家提醒，由於傳統坐月子的禁忌與觀念一直在做修正，建議媽咪能夠依照個人狀況調整坐月子方法。

現代女性坐月子期間最大的爭議便是是否能夠洗頭洗澡以及吃水果等，專業婦產科醫師表示，坐月子期間禁止洗頭洗澡主要是因為傳統農家衛浴與住家分開，擔心產後媽咪盥洗後受到風寒，因此坐月子期間禁止洗頭洗澡的禁忌才會流傳至今。板橋媽咪寶貝產後護理之家在硬體衛浴方面，以乾溼分離作為主要設計，浴室增設暖空調，使媽咪於盥洗過程中避免受到風寒。

生產後的媽咪經常需要親餵母乳，因此專業婦產科醫師提醒，生產後的媽咪更需要注重自我衛生問題，建議生產後約七天的媽咪可以採用淋浴的方式盥洗。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊於房內放有養身藥浴包，提供媽咪於生產後能夠擦拭身體，除了維持身體乾淨衛生以外，懷孕期間可能因為鈣質的流失，媽咪的牙齒更容易亮起紅燈，因此口腔衛生也是不能夠怠忽。

隨著現代人對於坐月子品質的要求，不少媽咪為了能夠在坐月子期間獲得足夠的休息時間，會選擇在月子中心內坐月子，專業坐月子中心的組成不僅有專業護理團隊以外，在月子餐部分也是由專業營養師與廚師調配與製作。若產後媽咪對於坐月子以及懷孕期間有任何問題，建議請教專業醫師解答，避免迷信傳統謠言，造成無法彌補的傷害，正確的坐月子觀念能夠帶給媽咪與寶寶健康的未來。

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