funfun78780 / May 27, 2016 09:53PM

[媽咪寶貝月子中心:坐月子攝取均衡營養月子餐 找回屬於自我青春美麗](#)

生產完的媽咪最怕遇到皮膚鬆弛與體型老態的狀況，近年來女明星們各個進入人生下一個旅程，完成結婚生子的階段，為了使自己依舊保持亮眼，對於生產與產後保養的話題，更是不可鬆懈。專業婦產科醫師表示，若女性想要維持完美的體態，坐月子為女性一生重要的轉變時期之一，因此，在生產完坐月子時期可加以把握。

為了維持坐月子的品質，近年來媽咪會選擇專業舒適的月子中心完成坐月子，而坐月子除了需要舒適充足的休息環境和專業周全的護理照顧以外，在食補攝取方面也是相當重要。由於近年食安問題多，導致人心惶惶，因此，板橋媽咪寶貝產後護理之家先行為產後媽咪進行把關，館內聘請專業營養師、廚師團隊使媽咪於坐月子期間飲食上無慮。

媽咪寶貝產後護理之家在月子餐設計上，為顧及媽咪身體機能尚未恢復，避免造成媽咪身體的負擔，採取少量多餐的方式提供餐點，但由於每位媽咪的食量不盡相同，因此，月子中心特別提供免費加配菜的服務，使媽咪能夠養足體力餵養新生兒。此外，月子中心館內設有五星級專業廚房，月子餐每日現做，除了注重營養均衡以外，還會根據產後狀況進行階段性食補。

相較於傳統坐月子的模式，現代坐月子期間更加重視營養均衡的重要性，因此媽咪寶貝產後護理之家，在月子餐方面相當注重水果以及蛋白質的攝取，透過媽咪均衡的營養，新生兒也可以透過母乳獲取大量的養分。媽咪寶貝產後護理之家表示，本館為了加強媽咪於坐月子期間的活動量，特別設有產後瑜珈的課程，使媽咪在坐月子期間可以達到內外兼顧的效果。

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>