

funfun78780 / June 02, 2016 12:22PM

[媽咪寶貝產後護理之家:把握坐月子基本原則 拾回年輕好體質](#)

所謂坐月子的好壞，取決於產後媽咪是否有足夠的休息時間以及正確的食補過程，若是擁有好的坐月子品質，不僅能夠調理因為懷孕及生產時所流失的元氣以外，更能夠改善媽咪原本不佳的體質問題。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊表示，坐月子僅需把握基本幾項原則，即可輕鬆坐月子，找回良好的年輕體質。

坐月子期間不僅需要讓身體、眼睛多休息以外，飲食攝取上更是馬虎不得，由於分娩過程失血較多，建議媽咪可以多攝取紅蘿蔔、黑木耳、雞蛋黃、紅棗及動物肝臟類，鐵質較多的食物。媽咪寶貝產後護理之家聘請專業營養師與專業廚師團隊，為媽咪設計營養均衡且適合媽咪豐盛菜單，利用階段性食補降低因為過多營養反造成媽咪身體負擔的可能。

分娩剛結束時，入住月子中心初期，由於此時媽咪身體機能尚未恢復，飲食安排上將以清淡為主，此外，坐月子期間由於需要哺育母乳，此時湯湯水水的攝取更加重要。媽咪寶貝產後護理之家專業團隊除了每天提供免費的泌乳茶與養肝茶以外，一天提供三餐正餐以及兩餐點心，都會加重於湯品的供應，使媽咪於坐月子期間無須為了母乳量感到擔心與自卑。

媽咪寶貝產後護理之家專業團隊提醒，坐月子期間飲食攝取不僅需要強調均衡以外，茶葉、巧克力、烏梅、韭菜、麥芽等地雷食物也應該避免攝取。坐月子過程中媽咪應保持愉快樂觀的心情，於坐月子中心坐月子可兼具生理與心理方面的調適，良好的坐月子品質，除了可以調適身體以外，亦可增進親子間的感情。

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>