hugo33233 / May 04, 2017 07:33PM

好寶寶產後護理之家:依據不同生產方式 選擇適當產後月子餐攝取

隨著近年來食安風暴不斷地爆發，導致國人人心惶惶，也因此大家對於食物的攝取更加謹慎小心，撇除一般人自己吃下肚自己吸收消化的狀況，懷孕中與哺乳中的媽媽對於飲食選擇上更為令人感到不安與恐慌。好寶寶產後護理之家專業團隊為了降低媽媽對於月子餐攝取相關的煩惱，特別打造專業、衛生、設備齊全的中央廚房，且聘請專業廚師與營養師、中醫師等人士，為媽媽設計規劃適合的菜單。

由於生產方式不同，產後飲食的重點也不一樣，好寶寶產後護理之家專業團隊表示，自然產的媽媽建議可以選擇好消化和軟質的食物，並且建議著重於高熱量、高蛋白食材，藉由正確的食物攝取，促進傷口復合；另外多多攝取高纖維、維他命C的全穀類與蔬果也有助於傷口癒合以及降低便祕的機率。此外，剖腹產為手術的一種，術後應排氣後再進食，以清淡簡單食物為主，而為了使剖腹產傷口盡快恢復，建議多攝取富含膠質、蛋白質，若產後出血狀況嚴重者則建議多吃富含鐵質的食物。

媽媽於產後的飲食方面需兼具健康與營養均衡，方能顧及自我身體需求以及為哺育母乳做準備，若要哺乳的媽媽於坐月子期間，僅需要恢復正常熱量攝取，無須特別進補，才能夠達到正確的飲食習慣以及瘦身效果。好寶寶產後護理之家專業團隊提醒，坐月子期間的媽媽由於需要一定的熱量消耗，因此，不建議於坐月子期間急著實施減重行為。

此外，坐月子期間為了使媽媽維持健康的身體狀態，好寶寶產後護理之家專業團隊設計的菜單不僅以均衡六大類食物為基礎以外，每日提供泌乳茶、養肝茶、杜仲茶、觀音串荔枝殼、牛蒡茶等各種養生茶，希望透過補足液體食物，以利增加母乳量。好寶寶產後護理之家專業團隊表示正確的飲食習慣搭配充分的休息與調養，不但能夠讓媽媽找回健康的身體狀態，也能夠使寶寶獲得營養且安全的乳汁攝取。

好寶寶產後護理之家 月子餐 坐月子健康 月子餐攝取

☐ 好寶寶產後護理之家地址：三重分館 新北市三重區仁義街269號1-5樓
林口分館 新北市林口區文化一路一段83巷14弄25號2-5樓
桃園分館 桃園市三民路二段286號5,7,8樓
蘆洲分館 新北市蘆洲區中正路375號
☐ 好寶寶產後護理之家電話：三重分館 (02)2857-9219
林口分館 (02)2608-0808
桃園分館 (03)336-4488
蘆洲分館 (02)2857-9219
☐ 好寶寶產後護理之家官網：http://www.kiwibirdgroup.com/
☐ 好寶寶產後護理之家粉絲團：https://www.facebook.com/mysweetbabies0808
☐ 好寶寶產後護理之家部落格：http://mysweetbabies0808.blogspot.tw/