

hugo33233 / May 04, 2017 07:39PM

[好寶寶產後護理之家:打破傳統坐月子迷思 找回現代正確坐月子方法](#)

產後坐月子這項傳統已經在東方流傳多年，因此不斷的改朝換代下自然而然留下許許多多的各種禁忌和傳言，不少禁忌也成為現代媽媽坐月子的壓力，好寶寶產後護理之家專業團隊表示，針對經常耳聞或網路上多數人討論的迷思一一為大家解答。

迷思一:坐月子期間不能喝水:懷孕期間依照每個人體質狀況會出現嚴重性不一的水腫狀況，但在分娩過程中以及產後一周都會陸續排出水分，此時的確水量攝取不能過量，但並非完全不能喝水，最重要的是鹽量的攝取，坐月子期間建議以溫熱開水為主。

迷思二:坐月子期間不能洗澡洗頭:過去居住環境和設計，衛浴大多設立於室外，因此容易於洗澡後受到風寒，但現今房子衛浴都在室內，且還有暖氣與吹風機，可立即擦乾，避免受到冷風吹襲，此外現代坐月子個講求品質，倘若滿頭油垢或頭皮發癢也會影響到坐月子品質。

迷思三:坐月子期間不能閱讀:會有此禁忌主要是坐月子期間需要多休息，為了避免過度使用眼睛，建議媽媽看電視、電腦等3C產品需要注意螢幕大小、字體大小以及使用時間。

迷思四:不能流淚:分娩結束後的媽媽可能會出現產後憂鬱的情況，主要是提醒媽媽保持愉悅的心情，的確過度流眼淚是可能會造成眼睛傷害，但重點是心情抒發排解，若適當的哭泣能排解心情亦無需強自壓抑。

坐月子期間不管是休息睡眠或是食補都需要把握適當為原則，許多產後媽媽因為過度食補，導致燥熱、便秘等問題產生。好寶寶產後護理之家專業團隊提醒，現代流傳多種坐月子迷思，建議產後媽媽還是以自己最舒服且適當的方式坐月子，方能彌補懷孕生產所造成元氣流失。

好寶寶產後護理之家 坐月子中心 坐月子 坐月子

□ 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/>