hugo33233 / May 04, 2017 07:41PM

好寶寶產後護理之家:把握坐月子基本原則 輕鬆度過產後坐月子

從懷孕到分娩過程中，新手媽咪不斷地學習和改變飲食作息，此外，新手媽咪對於未知的產後生活，有著許多疑惑和不安，因此，對於產後坐月子五花八門的選擇，亦有著猶豫不決情況。好寶寶產後護理之家專業團隊指出，目前產後媽咪的坐月子選擇方法，以常態三種分類來說，有自行或請長輩協助在家中坐月子、訂購月子餐外送、產後月子中心等方法。

為了使產後媽咪在挑選月子中心時候，避免誤觸地雷，坐月子中心三大考量重點，不外乎為安全性、服務性、護理性，也因為此三大重點，使得不少產後媽咪選擇參觀並且下訂專業產後月子中心。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，綜觀三種常見坐月子型態，其亦有不同的優缺，建議媽咪可依照自身的需求以及條件選擇合適的坐月子方法。

媽媽除了可以透過坐月子期間調養自我身體狀況以外，更重要的可透過坐月子階段建立與寶寶的親密關係，若坐月子期間媽媽能保有平靜和放鬆的心情，對於和寶寶建立親密關係有深遠的影響。好寶寶產後護理之家專業團隊表示，媽媽透過專業坐月子中心的服務人員協助下，不但能夠專心調養自我身體以外，更能夠充分獲得睡眠與休息時間，此外，面對與寶寶培養親暱關係時更加得心應手。

好寶寶產後護理之家表示，坐月子目的不僅是讓媽媽調理身心靈狀態，同時可透過專業護理人員協助下，學習育兒方法。也因為現代坐月子的便利性，使現代媽咪可以從不同管道獲得適合自我的坐月子方式，兼具自我身體調理與坐月子方便性，因此，產後媽咪無須為坐月子感到困擾，只要挑選適合自己的坐月子中心，依然能夠擁有舒適完善的坐月子過程。

好寶寶產後護理之家 做月子中心 坐月子 產後月子

☐ 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/