

vivi0305v / July 29, 2013 05:07PM

[合泰婦產小兒診所產後休養中心 快樂坐月子避免產後憂鬱](#)

合泰婦產小兒診所產後休養中心 快樂坐月子避免產後憂鬱

迎接新生命是一件令人開心的事，然而據統計大約有50%~80%的媽媽產後會出現情緒不穩定的狀況，一般來說只要先生、家人給予充分的支持和協助，幾天後就會明顯改善；懷孕至生產，一直到產後照新生兒，母親生理心理的巨大變化，透過慢慢接受與調整，產後數天到數週仍有約10%的母親可能因持續性後癥悶而發展成產後憂鬱。

完善的產後照護與按部就班地學習，媽媽產後憂鬱是可以避免的。合泰婦產小兒聯合診所產後休養中心主任表示，新手媽媽常見有情緒低落的狀況，認為自己無法適應、照顧新生兒和家庭，感到無力憂鬱而經常落淚或發脾氣；除家人的支持之外，月子中心專業護理人員適時的鼓勵與指導，對新手媽媽們情緒低落也有顯著幫助。

坐月子期是讓媽媽擁有充足時間和舒適空間，好好調養身心，合泰婦產小兒聯合診所產後休養中心設有溫馨寬敞獨立套房，全天候中央空調維持恆溫與門禁管制，讓媽媽們享有寧靜悠閒的環境；另有資歷豐富的專業護理師細心指導照顧新生兒技巧、母乳哺育和乳房護理等，幫助新手媽媽們更上手，一步一步地獲得成就感。

專業月子中心也包含月子期間的飲食，免去自行準備的繁瑣，同時兼顧營養和健康。合泰婦產小兒聯合診所產後休養中心月子餐點菜色多樣化，且由專業營養師調整規劃，並能依照每位媽媽喜好和習慣做調整，客製化的藥膳月子餐點，讓媽媽們在坐月子時，食補自然健康又不失美味；對於哺育母乳的媽媽們更加注意發奶食物的配置，幫助母親奶水充足，也幫助寶寶健康營養的攝取。

合泰婦產小兒聯合診所產後休養中心有婦產科及小兒專科醫師駐診，醫療資源豐沛。小兒科醫師每天巡診，掌握寶寶健康發展，嬰兒室內即備有照黃疸服務，且24小時全天候開放，媽媽們隨時可清楚寶寶狀況漸少幾分擔憂更安心；在坐月子中心裡完整的照顧護理，不僅兼顧媽媽身心狀態、新生兒也能擁有最佳照顧，媽媽們快樂無憂地坐月子，遠離產後憂鬱。

更多合泰婦產小兒聯合診所產後休養中心

<http://www.29576699.com.tw/p01-about.asp>

合泰婦產小兒聯合診所 坐月子 月子中心 產後休養中心 作月子

---