孕中期文章
文章

選對坐月子中心！產後護理無壓力

5 月 21, 2020

近年愈來愈夯的月子中心，提供產婦更全面且舒適的照顧與環境，不但月子餐種類多樣，甚至有客製化服務，讓產婦無後顧之憂。但挑選月子中心到底該注意哪些事呢？小兒科醫師周彥怡，將以自身經驗跟妳分享。

Author(s): 審稿人 – 周彥怡醫師

月子中心也包括產後護理之家，但只有產後護理之家才能提供護理服務，月子中心則提供住宿、膳食和衣物洗滌的服務。

在台灣，月子中心可能包括產後護理之家，但只有產後護理之家才能提供護理服務，月子中心只能提供住宿、膳食和衣物洗滌的服務，因此媽媽們可視自身需求，挑選合適自己的月子中心或產後護理之家坐月子。

育有兩個寶貝的小兒科醫師周彥怡，非常理解媽媽們可能面臨的各種焦慮和困難，她將分享自己挑選月子中心與坐月子的經驗，提醒媽媽們多多比較，考量預算和個人偏好，提前預約參觀環境，確保坐月子期間自己和寶寶都獲得很好的照顧。

坐月子的重要性

許多人相當看重坐月子，認為產後的恢復都要靠坐月子，周醫師建議要將時間拉長來看：「生完後1年內都是媽媽恢復的時間，要在1個月內就完全調整好體質有些困難。」

尤其是擠母奶會讓媽媽的睡眠時間變得很零碎，當然這不是說坐月子期間可以大吃特吃、不用運動，只是若想恢復產前的體態，除了要好好坐月子之外，坐完月子後，仍要根據自己的身體狀況，繼續一步步地調整。

挑選月子中心考量這8點

1. **是否合法**
   根據政府規定，合法的產後護理之家應擁有機構代碼，而合法的月子中心則只有稅籍編號，媽

媽們可以根據這兩組號碼，了解其中的差異。當然，如果這兩組號碼都沒有，代表這家月子中心應該是非法營業。

2. **確定預算**

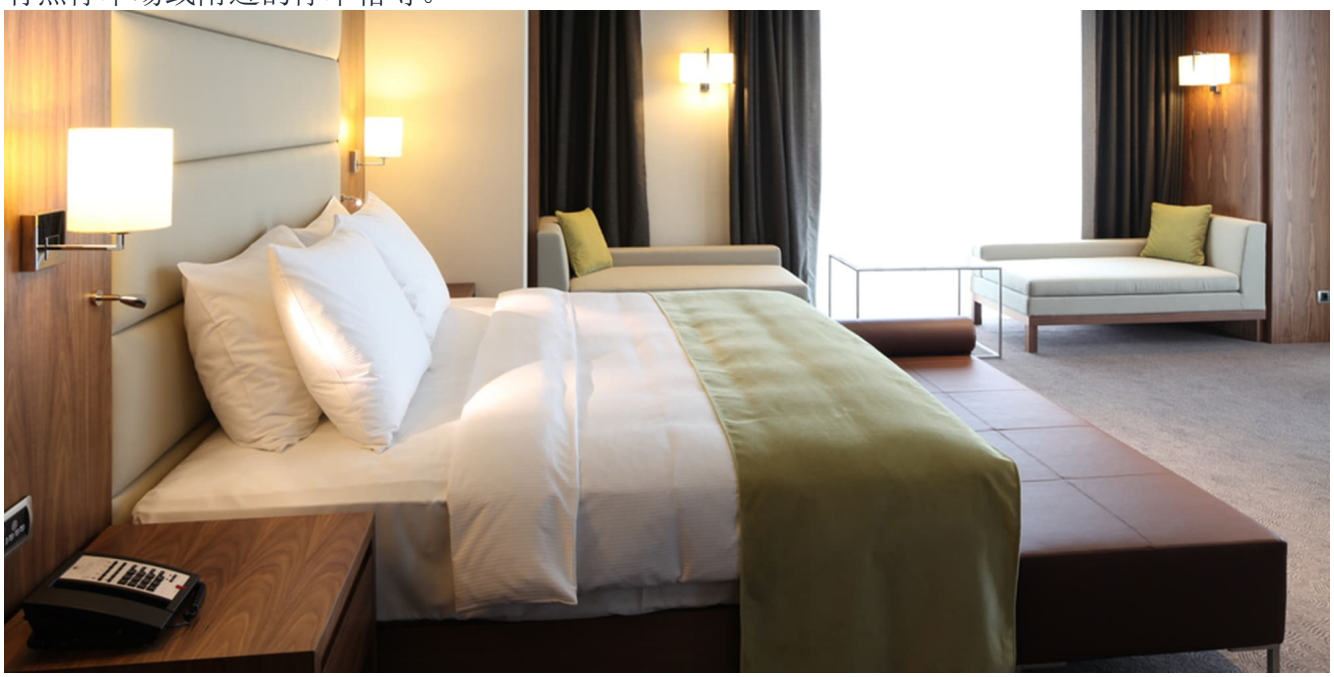
挑選月子中心的時候，最好先確定自己的預算，再從這價格的區間去挑選，可避免自己浪費時間看超出預算的月子中心，還有無法入住的遺憾。周醫師指出：「月子中心台北平均價位大約1天6000~10000元，其他地區價格差異可能滿大的。」

除了確認房間價格外，月子餐、其他消耗品或雜項，也要了解是否額外收費。此外，像自備月子餐、入住期間長短等情況，是否有相關優惠或折扣，也都要事先問清楚。

3. **地點便利**

月子中心的地點相當重要，「因為親朋好友難免會想看看寶寶，所以我當時月子中心的地點，是選婆家和娘家的中間，而且有時候月子餐吃膩了，請家人帶東西過來也比較方便。」周醫師分享自己的經驗，表示如果月子中心與自家或家人工作地點近，不僅來月子中心看媽媽和寶寶較方便，臨時需要拿東西或跑腿，也可減少舟車往返的時間。

此外，也要考量月子中心周圍的交通便利度，例如月子中心與公車或捷運站的距離、月子中心有無停車場或附近的停車格等。



4. **住宿環境**

「確定小朋友有心跳且穩定後，大概孕期3個月左右就可以開始找月子中心，我會特別注意坐月子中心的地點、安全性、嬰兒室、隔音、設備和光線，所以還是需要自己去看，一家家比較，畢竟是自己要住的。」周醫師強調媽媽們要親自去看環境，才知是否符合自己的需求，包括床舖是否舒適、房間與衛浴的設備、是否提供擠乳器等坐月子常用的器具，這些都會影響坐月子的心情。

周醫師以自己坐月子的經驗表示：「我是餵全母奶，所以冰箱和消毒鍋很重要，月子中心一定要有，如果想吃自己帶的食物或外食，房間有個微波爐會比較方便。」

5. **膳食口味**

每家月子中心的供餐方式有所不同，可能外包、中央廚房或由營養師規劃菜單。若月子中心提供試吃，不妨先試一下餐點是否符合自己的口味，或詢問有無客製化餐點，並確認月子餐是否已通過合格檢驗。

「我有妊娠糖尿，所以飲食由營養師精算過，嚴格控管，選擇低GI和高纖食物，攝取很多蛋白質和蔬菜，養胎不養肉，2胎都胖10公斤以內，坐月子期間的飲食也一樣，而且每天驗血糖。」周醫師特別提醒有妊娠糖尿病的媽媽們，以少量多餐的方式維持血糖穩定。若是外食的媽媽，周醫師建議可選自助餐或小火鍋，「比較容易控制攝取的營養與熱量。」



6. **照護服務**
   法律規定，產後護理之家每15床(包含嬰兒床)，至少要有1人照顧，有些業者宣稱自己的照顧比是1:5，也就是每15床有3人照顧，但通常是1位資深護理人員，其他為保母或助理。至於嬰兒照顧方面，則規定每5床至少1人照顧，理論上，照顧比愈低，代表每個入住者可以得到更完善的照顧。
   因為剛生產完，媽媽們需要多休息，周醫師也說：「母乳媽媽真的很辛苦，因為擠母乳會讓睡眠時間碎片化，常常感覺自己沒休息夠。」
   選擇坐月子中心的好處是，太累時可以讓寶寶回到嬰兒房受專人照顧。有些月子中心會提供嬰兒房監控的服務，媽媽們只要透過App就能觀看寶寶的即時動態。如果妳放不下心，也可以選擇母嬰同室，親自陪伴並學習照顧和辨別寶寶的生理需求。
7. **會客方式**
   坐月子期間可能會有不少訪客，而月子中心都有訪客管制和會客時間，媽媽們需要先了解月子中心的訪客規定，例如只接受產婦爸媽進房間、訪客只能待在會客室等等。
   也有些媽媽謝絕訪客，畢竟才剛生產完，身心都需要好好休養，尤其是親餵母乳的媽媽，花費的精力就更多，若還要撥空會客，會相當累人。
8. **額外服務**
   有些月子中心會開辦瑜伽或有氧運動課程，幫助媽媽們在坐月子期間就開始產後塑身，或開辦媽媽教室，教導新手媽媽如何照顧新生兒、處理寶寶常見的問題等。有些還提供SPA與按摩，周醫師提醒：「羊毛出在羊身上，愈多服務的月子中心費用愈高，坐月子期間休息最重要，不一定有時間和精神去使用這些服務，媽媽們要自己斟酌。」



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

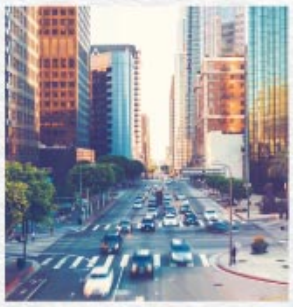
選對月子中心！
掌握 8 重點



1 是否合法



2 確定預算



3 地點便利



4 住宿環境



5 膳食口味



6 照護服務



7 會客方式



8 額外服務

重點摘要：

- 合法的產後護理之家應有機構代碼，月子中心則只有稅籍編號。
- 確立預算可以減少尋找月子中心的時間。
- 月子中心應選擇離家或離公司近且好停車的地點。
- 有些月子中心會開設媽媽教室，教導照顧寶寶的技巧和知識。

參考

- Confinement centres. (link)
- Concerns with Confinement Centres. (link)
- 護理機構分類設置標準（link)



立即分享