

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，將以自身經驗跟你分享。

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](#))



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

This advertisement for Wyeth BabyCare features a woman holding a newborn baby in a bedroom setting. Two gold gift boxes with bows are in the foreground. The text '媽咪迎新禮' and '立即免費領取' are overlaid on the bottom right. The Wyeth logo and '母嬰專家' text are in the top left corner.

立即分享