



也許你聽說過「坐月子」，但你知道「坐月子」到底是什麼嗎？

什麼是坐月子

坐月子，是指產婦生下孩子後，利用一個月或以上的時間進行休養。坐月子期間，產婦在各方面都需要多加留意。

飲食要留意！

由於產婦的腸胃功能尚未恢復，所以產婦在坐月子時應遵循**少吃多餐**的飲食原則。此外，產婦應忌吃**油膩辛辣**的食物，宜吃**清淡、易消化**的食物，並注意**葷素搭配**，確保營養均衡。



衛生要留意！

- 吃完東西後應用**溫水**漱口。
- 每天要清洗身體，洗澡時宜用**淋浴**，同時要**勤換衣物**。
- 室內需保持**通風**，但也要避免直接吹涼風。

心情要留意！

產婦在生育後容易感到焦慮、煩躁，嚴重者更可能患上抑鬱。對此，家人平時應理解和體諒產婦，儘量保持家庭氛圍**輕鬆愉悅**，給予產婦良好的休養環境。



媽媽把我們生下來相當辛苦，產後恢復身體也很不容易，所以我們一定要懂得感恩，多孝順媽媽！