

新生之初：現代化與傳統融合之月子照護藝術

「坐月子」是華人社會非常重要的傳統習俗，不僅有助於婦女在生產後的身心恢復、營養補充、建立母嬰間的親密關係以及學習嬰兒照護技巧。選擇專業的產後護理服務，如產後護理之家或月嫂，可以為新手父母提供支援和指導，幫助媽媽和寶寶的健康與安全。對許多初為人父母的家庭來說，坐月子充滿挑戰。隨著都市化發展，許多年輕家庭缺乏足夠的產後照護經驗。有句俗語說：「月內沒做好，呷老就艱苦！」，這突顯了產後調養的重要性，產後若是輕忽身體的調養，可能會對健康造成不利的影響。因此，「坐月子」不僅是一個傳統習俗，對於媽媽未來的健康狀態也有深遠的影響。

對於缺乏家庭支持、不想增加長輩負擔，或對自我照護能力擔憂的小家庭而言，選擇消費性坐月子服務，如產後護理中心，已成為一種越來越普遍的選擇。這種現代化的坐月子方式與傳統在家坐月子相比，其主要目的是希望產婦在生產後能充分休息，搭配均衡飲食恢復懷孕和分娩期間所消耗的體能，同時補充生產後及哺乳期所需的營養，這個階段對於建立母嬰之間親密關係的重要性不容忽視。研究指出，媽媽在坐月子期間保持愉悅的心情，對於與寶寶建立深厚的情感聯繫有關鍵性的影響。同時也為新手父母提供了一個學習嬰兒照護技能的緩衝期。

坐月子的八大關鍵點：掌握產後調養

一、惡露排出狀況：生產後因體內惡露要排出，時常伴隨小腹會有疼痛感，是正常的生理現象，正常惡露可能有點血腥味，但若有惡臭或腹部腫脹，可能是子宮感染發炎的跡象，應及時尋求醫療協助。

二、傷口癒合情形：在自然生產過程中，為了幫助順利分娩，有時醫生會進行會陰部切開。產後，媽媽要密切注意會陰部傷口處的疼痛感，理想情況下，這種疼痛應隨著時間逐漸減輕，若傷口處一碰就痛，或持續不減，可能是感染發炎的徵兆，應立即就醫。剖腹產的媽媽傷口可能會更痛，但同樣會逐日緩解，若出現局部紅、腫、熱、痛，甚至流出血水、化膿，可能是感染，應及時回診評估治療傷口。

三、注意產後排尿情形：產後若排尿很頻繁、有灼熱感或刺痛感，要小心是膀胱或尿道發炎。

四、產後飲食調養三階段

(一) 第1週：促進子宮收縮，幫助惡露排出，利水消腫及補血。

此時宜平補(性味平和、不會過度刺激)，避免添加麻油及米酒，以免影響傷口癒合、惡露不止。產後胃腸蠕動慢，烹調方式宜清淡，避免選擇質地較柔軟之食材。消水腫可用紅豆、

黑豆水等食物，但剖腹產媽媽容易脹氣需特別注意飲食攝取。

另紅肉、內臟類食品可幫助補血。

(二) 第 2 週：增加乳汁分泌，促進新陳代謝恢復體力。此時可加

入較滋補的藥膳，也可食用麻油。可補充優質蛋白質食物，

如豆魚蛋肉類及牛奶等。補充足夠水分，以利乳汁分泌。

(三) 第 3、4 週：滋補養身，改善體質，增加體力。到第 3、4

週，媽媽的生理機能已恢復差不多，此時應開始為產後體重

管理做準備，選擇低脂食物及減少烹調用油，可多攝取高纖

蔬菜及適量水果，搭配適度運動，可增加熱量消耗，有助體

重控制。

五、休息與體力恢復：有充足的休息才能有充足的能量與體力，才能

順利的將體內毒素排出及強壯身體。

六、骨盆底肌肉訓練：骨盆腔運動(凱格爾運動)是藉由鍛鍊骨盆底

肌肉群，達到增加尿道阻力的目的，可改善產後出現尿失禁、

頻尿與陰道鬆弛的情形，增進生活品質。

七、脹奶的預防及衛教：

(一) 盡早開始哺餵母乳

造成乳房腫脹的原因通常是因為延遲哺餵母乳、寶寶吸

奶姿勢不當，或是寶寶吸奶次數及持續時間不足。因此，產

後盡早開始哺餵母乳，確定寶寶含乳姿勢正確，並在寶寶顯示餓的時候立即餵奶。

(二) 持續多次哺餵寶寶

媽媽直接餵奶是緩解與改善脹奶最有效的方法，一旦發生乳房腫脹時，讓寶寶將奶水吸出，是解決脹奶問題的關鍵。增加寶寶哺乳次數和持續時間，避免給寶寶補充配方奶或水，有助於加速乳腺管通暢。

(三) 脹奶的處理方法：

為了幫助媽媽們緩解乳房脹痛並促進乳汁排出，提供以下幾種實用且有效的方法。首先，乳房按摩是一個極為重要的步驟。當媽媽感覺乳房出現局部硬塊時，可以用手指輕柔地從乳房外圍向乳暈進行環形按摩。特別要關注硬塊的部位，按摩可讓硬塊軟化，促進乳汁的順利排出，並使寶寶在吸吮母乳時更加順暢。其次，冷敷和熱敷也是有效的緩解方法。在餵奶前，媽媽可以根據自己的舒適度選擇冷敷或熱敷。熱敷有助於輕微的乳房脹塊軟化，從而促進血液循環和乳汁分泌，但注意不宜超過 5 分鐘，若無硬塊但乳房脹痛持續，則建議餵奶前短暫熱敷 3 至 5 分鐘。冷敷則有助於減少腫脹和疼痛，可以在餵奶中間或哺擠乳後使用冷毛巾進行。另一個

方法是使用溫水浸泡或淋浴，媽媽可以坐著，將盆子放在膝蓋上，將乳房浸入溫水中輕輕搖晃，利用重力幫助乳汁流出；或在淋浴時讓溫水衝擊背部，一邊放鬆一邊按摩乳房，這樣也能有效減輕脹奶的疼痛。在遇到特別劇烈的疼痛時，建議媽媽諮詢醫生，是否需要使用短效的止痛藥來緩解。此外，持續讓寶寶多吸吮母乳，以及在寶寶不吸吮時透過手擠奶或電動擠奶器擠奶，都是緩解乳房脹痛和促進乳汁分泌的有效方法。

手擠奶	電動擠奶器擠奶
<ol style="list-style-type: none"> 1. 徹底的洗手並準備乾淨的容器，舒服的坐，並將容器靠近乳房。 2. 採 C 型握法，將大姆指與食指張開放在乳頭及乳暈外 1 公分處，其他的手指托住乳房。 3. 將大姆指及食指輕輕的往胸壁內壓，避免壓太深；再以姆指及食指相對壓住乳暈後方，反覆壓放。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一般市面上有很多的吸奶器，原則上需要乳腺通暢的情況，乳汁才能順利擠出。 2. 在使用吸奶器時，也必須在乳房周圍擠壓以幫助乳汁擠出。 3. 使用電動擠奶器時，需交替左右乳房，當乳汁的流速較慢時就可換邊擠，若乳汁已流出較少或感覺乳房變軟無硬塊，則可停止。

<p>4. 以相同的方式擠壓乳暈兩側， 確定擠出乳房每條乳腺的奶 水。</p> <p>5. 一邊乳房至少擠 3~5 分鐘，直 到奶水流速變慢，再擠另一 邊，如此反覆數次，大約需擠 20-30 分鐘。</p>	
---	--

幫助媽媽們有效地處理乳房腫脹問題，保持乳房健康，

為持續和順利的母乳哺育打下基礎。

八、注意心理調適：產後媽媽的心理健康問題是非常重要的環，尤其是第一胎的媽媽，很容易因為自己身體結構產生變化，特別容易緊張，伴隨精神壓力，甚至出現產後憂鬱的情況。因此，對產後心理問題的關注和支持，對初生嬰兒的媽媽而言非常重要。

到宅坐月子

月嫂服務在現代社會中逐漸受到重視，其的主要工作內容是在產後幫助新手父母照顧新生兒，包括哺餵、換尿布、洗澡、消毒奶瓶等基本育嬰工作。同時也提供產婦護理、營養飲食建議及家庭日常事務的協助。她們不只是提供母嬰照顧服務，更像是將月子中心的概念帶進每個需要的家庭。月嫂的角色不僅僅是媽媽的助手，更是在母嬰需要時提供專業指導的導師。儘管目前還沒有官方的月嫂執業考試或證照，但市場對月嫂的期望和要求日益提高。月嫂需具備的技能包括烹飪月子餐、掌握嬰兒心肺復甦技巧、進行嬰兒及乳房按摩、協助產婦身體恢復等。這些高標準的要求反映了人們對優質母嬰照顧的渴望。對於選擇在家坐月子的新手父母來說，為了確保更好的產後調養，建議參考「坐月子的八大重點」，並與月嫂共同討論和規劃，以確保母嬰的健康，共同度過一個安心舒適的產後休養期。

無論選擇產後護理之家或到宅坐月子，對媽媽身心靈皆有幫助，透過親子同室的安排，媽媽可以及早了解嬰兒的生活節奏，學習如何照顧嬰兒，這不僅有助於建立親子關係，也對嬰兒的健康成長很重要。因此，建議選擇經衛生主管機關核准立案的產後護理之家，其在設施標準、服務人力及服務項目上通常有更嚴格的規範，能提供更專業的照護服務，確保媽媽和寶寶都能在安心的環境中恢復和成長。無論選

擇產後護理之家還是在家坐月子，重要的是為媽媽和寶寶提供一個安心、舒適的環境，讓他們在這個特殊時期都能得到妥善的照顧和支持。