

Part 1

你了解科学的月子观吗





中西方坐月子比较

中医解读坐月子



传统中医认为，女性十月怀胎，宝宝所需的营养都靠母体供给，一朝分娩之时，也是母体大量耗血伤身的时刻。因此，新妈妈要多卧床休息，坐月子期间不能外出、不能吹风、不能洗澡洗头、不能碰冷水，同时还要多喝鸡汤、多喝红糖水，以补益气血，调理虚损。



传统中医关于坐月子的这些禁忌，看似不大科学，但是如果冷静分析，我们也不难发现，顺利分娩后的女性和宝宝在免疫力和体力各方面都有待重新强化，非常有必要以坐月子的方式进行防护。

此外，有些禁忌是在传统农村和公共卫生、医疗条件不发达的环境下，为了降低新妈妈和新生宝宝的感染患病的概率才提出的。而这些禁忌即使现在看来，也并不是无稽之谈，只是以现代医学和生活环境而言，是可以通过科技手段获得完全不同的照顾和改善的。随着科学的进步，现代中医的理论也在不断更新，对于坐月子注意事项的认识也更加科学。诸如不能刷牙、不能吃精盐、不能下床等不科学的禁忌，目前已经不合时宜了。



西医解读坐月子



与中医强调调养不同，西医注重的是帮助女性的生殖系统恢复到孕前正常状态。在产褥期最重要的护理工作包括子宫复原、腹壁复原以及各种生理变化恢复正常。产褥期一般是在 42 天左右，这是西医所认为的子宫恢复所需要的平均时间。根据个人体质、恢复状况不同，产褥期的时间也有所不同。以子宫缩小到生孩子以前和恶露完全排干净为标准，一般在 6~8 周。

西方注意产褥期保健，其目的是防止产后出血、感染等并发症发生，促进产后生理功能恢复。产褥期保健通常包括以下几方面。



一般护理

产后 2 小时内进行观察以防出现并发症；产后 4 小时内应让新妈妈排尿；观察子宫复旧及恶露；做好会阴及伤口的处理。



督促新妈妈适当活动及做产后健身操

新妈妈要尽早适当活动及做健身操，这是为了促进体力恢复、排尿及排便，避免或减少静脉栓塞的发生，且能使骨盆底及腹肌张力恢复，避免腹壁皮肤过度松弛。



新妈妈的心理护理

即帮助新妈妈正确地建立母子依附关系，对新妈妈抑郁症施以正确疏导，家人要和新妈妈做好交流沟通。



计划生育指导

产褥期内禁忌性交。产后 42 天起应采取避孕措施，原则是哺乳者以工具避孕为宜，不哺乳者可选用药物避孕。



产后检查

包括产后访视和产后健康检查两部分。新妈妈出院后，可由社区医疗保



超级月嫂的月子百科



医护人员在新妈妈出院后3天内，产后14天，产后28天分别做3次产后访视，了解新妈妈及新生宝宝健康状况，如发现异常应及时给予指导。

可见，尽管中西医的文化背景不同，但对于产后多休息，补血、补气、避免感染、补充营养的坚持则是一致的，所以坐月子并非老掉牙的传统观念。

西方人这样坐月子



西方国家没有什么坐月子的禁忌，新妈妈的行为几乎没有什么特别约束。这也成了很多中国现代女性挑战传统坐月子观念一个最锐利的武器。



月子无人伺候

外国人多认为生孩子是夫妇二人的选择，与上一代没关系，因此通常没有亲戚长辈来帮忙。倒是邻居朋友会给新妈妈和小宝宝送些食品，充满温情。



外出无限制

妈妈通常在产后一两天就外出散步、晒太阳。为了减轻独自带孩子的心理压力，社区设有母亲儿童娱乐中心，年轻妈妈也会在这里相互交流她们的育儿经验。



饮食无禁忌

欧美地区的人认为温水不可口，所以哪怕是新妈妈也热衷于喝冰水、吃冰激凌。水果备受青睐，因为它清淡而富含营养；大鱼大肉被认为太油腻，吃太多会破坏体形。



没有不沾冷水一说

月子期间，女性不但可以沾冷水、吹冷风，甚至有产科大夫让新妈妈坐在冰袋上，以利因生产而撕裂的阴道口尽快消肿。



通过运动助恢复

一般在婴儿出生6小时后，新妈妈就被要求下床活动，以利于新妈妈的身体复原及伤口愈合。新妈妈还需要每天做康复体操，每周都去社区的健身俱乐部。



催奶基本不靠食补

国外女性注重月子期间的营养，通常吃得好一些，尤其注意补钙和维生素。但对于无奶或奶少的新妈妈，常被认为是体内激素失调，而对之进行药物治疗。小宝宝也百无禁忌。新妈妈产后几天外出购物、运动、交际，小宝宝就随身带着。国外携带婴儿的用具种类非常全，许多公共场所所有婴儿寄存处，都是方便妈妈带幼婴出行准备的。

看到西方妈妈这么洒脱地过产后生活，新妈妈切不可觉得自己也能百无禁忌。这是因为，一来东西方人的体质不同，在产后恢复的具体事宜上也有差别；另外，注重产后休养是东西方的共识，西方国家其实也有所谓的“产褥期”休养一说，她们的产后生活还是有所讲究的。

讲求科学的坐月子方法



古代坐月子有许多禁忌，具体包括不可探视新妈妈，新妈妈不可外出、不可进庙、不能参与祭祀等，这无非都是基于对新妈妈的一种隔离保护措施，为了保护新妈妈远离污染源，且提供一个不受干扰、可以完全卧床的静养环境。用现在的医学理论去看待，其实是非常有道理的。

虽然现代西医理论赞同对新妈妈的隔离保护，不过，由于现今的医学进步以及环境改善，月子禁忌的实行方法已有适度的改良，主要目的都是避免新妈妈感染，能让新妈妈多休养，有效恢复体能与健康。

所以采用科学合理的方法坐月子对于中国女性来说，有极大的好处，中国女性还是要坐月子的。



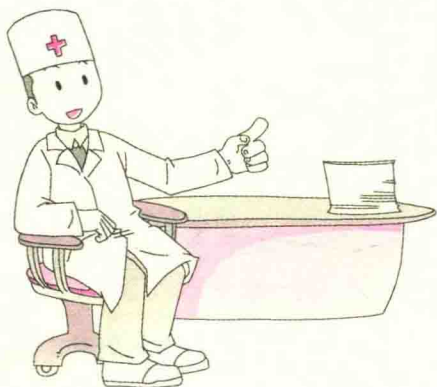
坐月子的小常识

坐月子的来源



坐月子最早的说法来源可以追溯至西汉《礼记·内则》，距今已有 2000 多年的历史，又称为“月内”，是产后必需的仪式性行为，也是中国的传统习俗，其意义可分为两项：其一为新妈妈补充流失的营养；其二为犒赏其任务达成。另外，还有避免冒犯天神、报答母恩的意义。也因此现代人将产后调理的过程，称为坐月子。坐月子对新妈妈的意义很多，做好产后调理，可以恢复及预防损伤，并强化体质。女性一生中有 3 个可转化体质的重要黄金期，而坐月子就是当中一个。

坐月子的重要性



当听到宝宝呱呱坠地的第一声哭喊时，相信每一位新妈妈都会感到无比自豪和欣慰，随着一个小生命的降临，新妈妈迎来了生命中最光辉、最神圣的时刻——成功孕育了一个生命。而从这个时刻起，妈妈们也进入了坐月子期。

坐月子在女性的一生中真的那么重要吗？事实上，坐月子是女性健康的一个重要转折点，如果将坐月子作为调理





Part 1 你了解科学的月子观吗

身体的最好时机，那么，可以有效地去除身体的许多毛病，使身体更加健康，让女性朋友们更加美丽、富有魅力。但是，如果在坐月子中使用错误的方法调养身体，会加快女性身心的变化速度，使体形走样、体力消耗、骨质疏松、身体钙质大量地流失，更令人不敢想象的是更年期会提前到来。

女性在怀宝宝的时候，子宫被撑大了，身体的内脏也会因为胎儿的挤压而变形；在分娩之后，子宫又因为失去了压迫而变得松垮，发生这样大的改变之后，身体原有的生理功能又会让腹内各个器官的位置还原。在这个转折时期，如果抓住了坐月子的好时机进行健康调理，会使自己的体内器官恢复原有的功能，这样的改变就是体质转变的一次飞跃，更有可能让自己身体原来不好的症状统统消失，拥有更加健康的身体。

如果在月子时期忽视了饮食以及生活方式的调解，会适得其反。由于器官功能的转变会带来全身细胞被破坏、内脏收缩功能减退，造成激素分泌失调、内脏下垂。很多女性不明白这一点，如果坐月子期间没有调节好，致使内脏下垂，时间一长会导致内脏功能不正常，随之会出现胀气、腰酸背痛，日积月累，使一些疾病成了产后女性的常见病。比如，生理调节异常、内分泌失调、溃疡、记忆力减退、双眼总是感觉疲劳、脸上出现斑点、脱发、皮肤皱纹增多等很多未老先衰的症状。健康、科学地坐月子是每一位新妈妈的必修课，也是新妈妈人生健康的新起点。

月子是指一个月整吗



很多人一听到坐月子，便会联想到产后需要一个月的时间来休息调养。其实，这个观念是不完全正确的。

坐月子在医学上称为“产褥期”，是指自胎儿、胎盘娩出后，新妈妈的身体和生殖器官复原的一段时间，一般需6~8周，也就是42~56天。当然，由于每个人的身体素质、营养状况和精神状态各不相同，而且还受到自然分



娩、剖宫产等分娩方式的影响，所以休整的具体时间长短也会有所不同。难产一般延至 72 天。

妊娠期间，孕妈妈担负着为胎儿提供生长发育所需营养的重任，身体的各个系统都发生了一系列的适应性变化。尤其是子宫变化最为明显，其重量约增加了 20 倍，容积大约增加了 500 ~ 1000 倍，心脏跳动每分钟增加 10 ~ 15 次，血容量增加 10%，肺通气量增加 10%，这些变化都导致了身体器官的一系列改变。

以上这些变化在分娩后都需要通过一定的调养方式使其逐渐恢复正常。加之在分娩时，新妈妈的精力、体力损耗很大，气血也需要一定时间的精心调养才能恢复。总之，这些变化的恢复和器官的复原，都要经过产褥期的休息和调养才能实现。

另外，新妈妈身体的恢复不仅是时间的问题，还取决于产褥期的饮食、休息、锻炼等多方面的调养。调养得当，则恢复快，且无后患；若调养不当，则恢复较慢，往往还会留下很多后遗症（俗称“月子病”），危害新妈妈的身体健康。因此，新妈妈不要盲目地认为只需休养 30 天就万事大吉，一定要以自己的身体状况为基准，充分调养，直到感觉自己身体完全恢复，才能结束产褥期。

不可小看坐月子



坐月子从某种意义上说，是女性健康的一个转折点。借助坐月子新妈妈还有机会改善体质，让细胞及内脏重新生长，同时修复原本身体上的一些疾病。

新妈妈在这个时期如果能有针对性地进行一些食疗，再加上充分的休息，确实能改善体质和增强免疫力。多吃一些滋阴养颜的补汤和果蔬还能改善新妈妈的肤质，使肤质比以前更光滑、更有弹性。忽视月子期间的修复与调理，



无论从生理上还是心理上，都可能会给新妈妈造成很坏的影响。

坐月子的过程，实际上是新妈妈整个生殖系统恢复的过程。若月子期间护理得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢。

不认真坐月子可能给身体埋下隐患。月子期间要是采用了不当的饮食和生活方式，将会影响新妈妈全身细胞和内脏的恢复，并造成内分泌严重失调以及内脏下垂，而内脏下垂是所有妇科疾病根源。所以一定不要小看坐月子，否则会是一辈子的遗憾。

传统坐月子的不良做法和危害



传统上认为新妈妈月子期间怕冷、怕风，一旦产后受了“风寒”会留下月子病，长期治不好。传统的经验使很多新妈妈在月子中不敢洗发、洗澡、吹风，从头到脚总是穿裹得严严实实，天冷时更是房屋门窗紧闭，火炉烧得暖暖的，身上穿戴得厚厚的，汗出多了老人又不让洗澡，皮肤表面的脱屑与汗液混合造成体表污秽，加上恶露的污染，身上时常发出馊臭的气味，这些被认为是坐月子不可避免的现象。其实这样做是不对的，很容易生病。

妊娠期孕妇有母体与胎儿两个血液循环系统，所以血容量就会明显增加，而胎儿娩出后，胎儿的血液循环不存在了，大量血液从子宫进入母体循环，而妊娠期间很多组织血液已被纳入了新妈妈的副循环当中，此时新妈妈体内血容量不是降低，而是升高，特别是产后24小时内增加更为明显，导致心脏及血管负担加重。这种状态一般要持续到产后3周或更长时间才会逐步恢复到孕前水平，因此，产后新妈妈体内水分会很快被排出，会出现多汗等症状。

新妈妈主要通过三个途径将体内这些水分排出体外：一是排尿，产后尿多是常见现象；二是通过呼吸，把水分以蒸汽方式呼出体外；三是通过皮肤排汗。因此，产后很多新妈妈感觉不论天气冷暖自己身上总是湿的，就是这个原因。



产后由于汗腺分泌增强，汗毛孔常呈张开状态，加上身体潮湿，遇风就会觉得全身湿冷，这就是老人们常说的产后容易患风寒的原因。另外，经过妊娠分娩的消耗，新妈妈体质一般较弱，如果受了风寒，很容易患上感冒、肺炎等病，或是产后长期肌肉关节酸痛，因此产褥期的新妈妈们确实确实要避免风寒侵袭身体。

一般认为，正常分娩的新妈妈在分娩后2~5天便可以洗澡，洗澡方式以选用淋浴为最佳，但不应早于24小时。注意在产后6周之内不宜洗盆浴或在大池中洗浴，以免不洁水进入生殖道引起感染；对于剖宫产的新妈妈而言，至少要在一个星期以后，等伤口完全愈合好，没有发炎现象的情况下才可以洗澡，方式同样以淋浴为最好。如果分娩过程不顺利，新妈妈平时体质较差或者分娩时出血过多，不宜勉强过早淋浴，可改为擦浴。

月子坐不好，身体受不了



新妈妈在生产完毕后，因筋骨腠理大开，身体虚弱，内外空疏，如果此时不慎使风寒侵入，或大怒大悲，或过多房事，都能引起月子病。月子没坐好，对女性的危害实在太太大，以下几种现象，应引起新妈妈们注意。

- 1 睡眠不足、经常睡不好。
- 2 身体长时间处于亚健康的状态，经常无精打采，浑身乏力。
- 3 只要天气变化或天气寒冷，全身关节就会酸麻痛冷。

月子没坐好会影响家庭和谐，容易被家人误解无病装病，进而影响到夫妻间的感情。月子没坐好还可以引发一些病痛，这些病痛容易被当作风湿治疗，从而误诊误治，导致身体元气无法恢复，病痛难以彻底根除。

一般来说，月子里得了病就要抓紧时间治疗，不能拖延，出了月子就比较难治了，月子病很折磨人，所以新妈妈还是应该防患于未然。



捂月子是不科学的



我国民间素有“捂月子”的风俗。新妈妈在坐月子时，把屋子封得很严实，窗户不但关得很严，而且连窗缝也糊好，门上加布帘子，新妈妈的头用围巾裹得严严实实，身穿厚衣，足蹬棉鞋，被子也盖得厚厚的，认为这样才能保护好新妈和婴儿，其实这样做对新妈妈和婴儿都极其不利。

屋子封闭过严，空气不流通，室内空气污浊，对新妈妈和婴儿都很不利。新妈分娩后身体虚弱，需要有新鲜的空气，以尽快改变身体虚弱状况，恢复健康。宝宝出生后，生长发育很快，不仅需要充分的营养，也需要良好的环境，应当在空气新鲜、通风良好、清洁卫生的环境中生活，否则容易得感冒、患肺炎等疾病，有碍健康。



屋子捂得过严，室内通风不好，必然造成室内潮湿，滋生细菌，侵害人体。新妈妈和婴儿都处于身体虚弱时期，抵抗力差，经不起细菌的侵蚀，极易得病。更重要的是，无论新妈妈还是婴儿，都需要阳光的照射。只有在阳光照射下，身体才会正常发育。如果把屋子捂得过严，整日不见阳光，就会使新妈妈和婴儿的身体健康受损，是极为不利的。

月子期间要“四避”



有人把旧时流传下来的坐月子风俗完全当成“陈规陋习”，这是不理性的。如强调新妈妈要遵守的“四避”，即使在今天看来也很有必要。



避风

天气不是很炎热时，新妈妈在月子里一般要穿长裤和长袖上衣，用围巾裹头，没有特殊情况不出门。这是因为妊娠和分娩对女性来说是一个巨大的



超级月嫂的月子百科



体力消耗过程，产后虚弱，免疫力低，稍有不慎就会被传染上疾病。闭门不出，减少与公共场所的灰尘、细菌、病毒接触，有利于预防疾病。但避风也要适当，虽然新妈妈的居室不能有对流风，但适当的空气流通、保持空气新鲜还是必要的。



避客

我国不少地方有在大门上挂红布条表示家里有新妈妈，谢绝外人来访的习俗，这有一定的好处。因为新妈妈身体虚弱，加之夜间要频繁哺乳、照顾宝宝，需抓紧时间适当多休息。宝宝神经功能尚未发育完全，稍有响动易受到惊吓，所以月子里谢客，避免打扰、噪声，降低感染疾病的概率，对母婴都是一种关心和爱护。



避性生活

有些地方的女性坐月子时，常由母亲或婆婆陪床睡觉，意在使其丈夫夜间回避。这样不仅可以对母婴进行较好的照顾，也可以避免新妈妈还没完全复原的身体受到损伤。



避辛辣油腻

新妈妈身体消耗大，卧床休息多，还要给宝宝哺乳，此时若食用油炸、油腻及辛辣食物则不易消化，容易造成便秘，还会影响乳汁分泌，并通过乳汁刺激宝宝而诱发湿疹、腹泻等疾病。让新妈妈适量喝红糖水、母鸡汤、鱼汤、小米粥以及吃水煮鸡蛋的习俗都是好的，如果再配以适量的蔬菜、水果，会更有益于新妈妈身体的复原和哺乳。

现代坐月子的建议



月子坐得好不好，关系女人一生的健康。对此，医学专家给新妈妈提出了一些科学坐月子的意见，供新妈妈参阅。



休息

月子初期要好好休息，可将窗帘挂上，拔掉电话，或将脚垫得高高的，搂着宝宝甜甜地睡上一觉，醒来后会感觉精力充沛。



接待来访者

对新妈妈来说坐月子是不方便的时间，新妈妈应尽可能地回绝来访者，避免陪的时间太长而导致身心疲劳。



干家务

新妈妈在月子期间可以做一些适合自己的简单家务。注意：别的妈妈在月子里能做的事，并不一定完全适合于你。道理很简单：许多事情是因人而异的。



制定时间表

无论是傍晚散步，还是在浴室里淋浴，在这个时间表中所安排的一切活动，都是为了让精神愉快。



适当的放松

新妈妈应适当地到家以外的其他地方轻松一下，可以陪朋友吃顿午餐，追寻孕前的个人爱好，或与别人交谈一些宝宝以外的话题。这种放松也算是坐月子期间的精神休息。



充当志愿者

后期更应多与外界接触，使生活更加充实，心情愉快。考虑一些你关心的问题，抓住那些助人为乐的机会，为社会出力可提升你的幸福感。



坐月子方式大盘点

家人照顾坐月子



面对刚出世的孩子，初为父母的夫妻俩难免会手足无措，不知道该如何照顾好婴儿，以及如何恢复新妈妈产后的身体，这时家里有位有经验的老人非常有帮助。由妈妈或婆婆照顾月子，是大部分新妈妈的选择。而且一般来说，由家人照顾坐月子是最好的方式。新妈妈在经历分娩后整个内分泌处于一个大调整的阶段，这时保持心情愉快对于新妈妈身体恢复和婴儿健康成长都非常重要。



一家三代共享天伦之乐的局面最易使新妈妈放松，但是有些老人的思想非常传统，总认为坐月子有很多禁忌，因此伺候月子的方法不太科学。而长辈对禁忌的坚持，加上对于带孩子的观念不同，往往会在两代人之间产生矛盾，一个月下来，婆媳关系会非常紧张。另外，如果老人的身体不太好，也不适合做照顾月子这种劳动强度较大的工作。

所以，新爸爸新妈妈都要提前考虑到这些情况，既要理解长辈想要好好照顾你的心情，又要多多注意和长辈的沟通。在家人照顾这方面，由于新妈妈在经历怀孕、分娩、产后恢复过程中，不仅生理发生变化，心理上变化也很大，因此照看月子的家人最好能接受有关新妈妈产后情绪不良和精神疾病防治知识的健康教育，并应随时关注新妈妈出院后的情绪变化。





保姆照顾坐月子



年轻父母因为家里人手不够，可能会请个保姆，主要负责照顾婴儿，包括辅助妈妈喂养婴儿，给婴儿洗澡，清洁婴儿衣物，给新妈妈做饭。这样，一来照顾了新妈妈坐月子，再者也能分担大多数的家务，减轻新妈妈的负担。不过，保姆在照顾月子方面多少会有些难以做到位的地方，例如情感的交流，因为不论对于新妈妈还是婴儿，感情交流都是非常重要的。而保姆通常会包揽很多的家务事，容易与新父母缺乏情感交流。另外，多数保姆没有护理新妈妈和婴儿的专业知识，在很多方面可能会对母婴疏于照顾。

所以，准备请保姆照顾月子的新爸妈们最好自己事先从各方面学习育儿知识，同时还要手把手地将这些护理知识教给保姆。大多数保姆不太专业，不懂营养搭配，所以，新妈妈的食谱需要家里人自己制订。而且有的保姆一般只管带孩子，照顾新妈妈、其他的家务还需要家里的人来做。

月嫂照顾坐月子



合格的月嫂可以帮助新妈妈们省却许多盲目的劳作。新妈妈生产完后自己身体孱弱，需要尽快恢复，同时由于没有育儿经验，照顾宝宝难免会有纰漏。如果有一个经验丰富又善解人意的月嫂陪着，可以在很大程度上避免这些烦恼。



育子经验丰富

优秀的月嫂首先要求具有丰富的育儿经验，并在正规的劳务人才市场培训和注册。月嫂通常年龄在30~50岁。优秀的月嫂需要具备的知识有：会观察黄疸情况、脐带情况、臀部护理；观察其有无湿疹、痱子、脓疱疹、鹅口疮；会为婴儿洗澡、抚触、换尿布等。总之，对在40天内的婴儿的一般护理及特殊现象识别，月嫂都要能够胜任。





证件齐全

优秀的月嫂要求具有经专业机构考核合格后颁发的月嫂证、健康证等必备证件，这不仅是身份职业的象征，更是月嫂专业护理水平的体现。



会合理照顾新妈妈

专业月嫂的产后护理知识丰富，可以帮助、指导新妈妈做产后保健操；帮助新妈妈洗澡清洁身体、消毒内衣；并且新妈妈的许多敏感事宜，如哺乳、乳房护理、会阴护理等，月嫂都可以给予合理的建议、提醒和帮助，能够大大减少新妈妈面临的各种麻烦。

选择月嫂的注意事项



月嫂一般来自于家政服务公司或母婴护理机构，其中一部分是专业的护理人员，毕业于卫生学校，是从事过医务工作的助产士、护士甚至医生。他们一般要经过专业培训，有劳动保障部门颁发的母婴护理或护工证书，并在公司实习后才有资格提供服务。另一部分月嫂没有卫生系统的从业经历，是经过短期“产期保健”“宝宝期保健”等业务培训后上岗的。

现在很多月嫂公司存在着不规范的情况，有些月嫂公司违背职业道德，把门槛降得很低，月嫂不经过培训就上岗。还有一些“游击月嫂”没有通过健康检查和身份确认，存在着不少隐患。所以新妈妈在选择月嫂时，一定不要图便宜，图省事，必须选择正规的月嫂机构，并且在了解和掌握月嫂服务经历的前提下选定月嫂。这样才能让自己享受到更有保障的服务。

月子中心照顾坐月子



由于社会的进步、经济的发展，如今产后的新妈妈在坐月子的方式上，比以往任何时候都有了多种选择的余地。现代新妈妈坐月子，除了可以在家请婆婆、妈妈、保姆、月嫂等为自己料理生活及照顾新生宝宝外，还可以去



月子中心坐月子。

目前城市建立的坐月子中心，服务项目大体上有以下几项内容：

由营养师所调配设计的三餐正餐及两餐点心。此外，还能依新妈妈的身体恢复状况不定时给予药膳补品，为新妈妈调理产后的生理状况。

房间为一人或两人共住，可自由选择，设备大致有冷暖气设备、电视、冰箱、电热水瓶等。为宝宝及新妈妈清洗衣服。

托婴服务，由专业护理人员全天候地轮流看护宝宝，并定时喂奶、洗澡、量体温。一旦发现宝宝有情况，送医院治疗（医药费用由父母支付）。

随时提供医疗咨询服务，并可特约医生定期为宝宝作健康检查。

开办育婴课程，教导新妈妈如何喂母乳，帮宝宝护理洗澡及产后护理等。

每周请特约美发师为新妈妈洗发、美发（费用另计）。为宝宝进行预防注射。

选择月子中心的注意事项



选择一家合适的坐月子中心，不仅能够让新妈妈充分调养，而且对宝宝的成长也十分有利。选择坐月子中心时，要注意以下几个方面。



了解休养的环境

了解中心地理位置是否方便到达综合医院，所处环境是否幽静、远离污染源，房间内设备是否齐全，房间的装修风格是否让人感到舒适、安全，通风和采光情况是否良好。



了解宝宝室的位置

宝宝室应该朝南向，以使房间内阳光充足，而且最好与新妈妈的房间邻近，这样比较方便。



了解收费情况

了解需要支付的费用，不应该选择需要支付昂贵的预付款且不实行多退

