

大林

一月二十八日

產後護理之家 素食坐月子

傳統觀念中，產後媽媽需要好好坐月子來使身體恢復健康，但若是月子餐太重葷腥，湯水、菜肴都浮上一層厚厚的油，恐怕只會讓產婦腸胃負擔，甚至滿月後，腰圍又多了好幾圈。二〇一九年一月起正式提供服務的大林慈濟產後護理之家，選用最天然、健康食材融入月子餐，嚴格把關媽媽做月子的每一份餐點，並有專業中醫師輔助調養、婦兒科等醫療團隊照顧，讓每一位產後媽媽都能得到最好呵護。

大林慈濟醫院主任秘書劉鎮榮表示，產後護理之家設置主要目的，考量雲嘉地區多以老人家為主，但年紀大、身體衰老，就算想幫女兒、媳婦做月子也是心有餘而力不足，因此讓產婦在醫院生產完後，還能有一個舒適、安全、專業醫療團隊的照護地方。

護理部督導沈金華說，大林慈濟產後護理之家除了有寬敞舒適的空間、優質的睡床、家具、家電用品外，「無線智能環境」是一大特色，透過「床邊智慧服務平臺」可與電視、手機結合，其中「觀看寶寶系統」讓家屬即使在家裡或外出運動也能看到寶寶，這套系統平臺螢幕還可推播到房內的大型電視螢幕上，保護產婦的視力，同時也有上



有專業醫療團隊的守護，結合現代科技所打造的無線智能環境，讓媽媽安心坐月子。

網瀏覽衛教資訊等多元內容。

大林慈濟醫院推動母嬰親善不遺餘力，媽媽房中的嬰兒床，可依媽媽的高度做調整，減少彎腰的弧度與次數，保護腰背，護理同仁也可從智慧系統中隨時監控寶寶的溫度、心跳、呼吸狀態，及時發現變化以避免嬰兒猝死機率。另外，大門設置「視訊通話門禁」、「訪客體溫即時監視告警系統」，訪客到達門口即能偵測體溫，有發燒的眷屬就無法進入，減少感染源。嬰兒房設置智能玻璃，沒有窗簾能減少塵蟎，方便家屬觀看，許多設計都堪稱是雲嘉第一間智能產後護理之家。

產後營養的補充是非常重要的，除了要恢復之前消耗掉的體力，還要有額外的能量去照顧小嬰兒與哺乳，但傳統

的雞隻、豬蹄膀，這些被以為是產後補氣、產奶的最好食物，營養治療科技術主任黃金環則表示，對於剖腹產後的媽媽胃腸道功用還未恢復，不宜吃太過於油膩的食物，尤其傳統坐月子的烹調方式皆為大量麻油或苦茶油的爆炒方式，或是和入酒精蒸餾出湯汁，因此容易攝取過量的油脂和熱量。

黃金環主任說，每個新生命都值得喜悅，但若以殺生來慶祝反而不好，素食除了營養好吃又環保，更重要是為孩子植福田，其實月子餐的配置重點都在於均衡攝取，天然的蔬食月子料理並不

會因為缺乏肉類食物就無法補充足夠營養，只要媽咪能均衡和足夠食用各類食物，就能輕鬆滿足坐月子時的營養需求。為了媽媽的健康，營養師以均衡為首要，新鮮、天然、多元、全食物入菜，依循中醫理論及西醫均衡飲食觀念，加上廚師用心烹調，引出蔬食的美味，以調養媽媽身體和哺乳的營養需求，設計菜色豐富、營養又無負擔的素食月子餐。又體諒媽媽可能因哺乳或休息而無法即時用餐，餐點保溫至少兩小時，以應媽媽隨時有溫熱的餐點食用。（文／江珮如 攝影／于劍興）



大林慈濟產後護理之家於一月起正式服務，營養師調配的天然蔬食月子餐，呵護母嬰的健康。