

## 早作預備 安心坐月



坐月能讓媽媽產後身體器官慢慢復原至懷孕前的狀態，媽媽提前為坐月做好準備，就能好好照顧寶寶之餘，同時調養自己的身體。

### 坐月準備

- 開胸餵奶衫 3-4 件：方便餵哺寶寶
- 餵奶巾 1 件
- 泵奶器 1 套
- 暖奶器 1 套
- 浴盆 1 個：方便盛載薑水清潔之用
- 補品：按個人體質而定，建議向醫生查詢，必須注意不是每種藥材都適合母乳媽媽
- 心美力媽媽奶：低脂全營，100% 符合授乳期重要營養素，一罐傍身，隨時上奶



不少孕媽媽為了讓自己在坐月期間好好調理身體，都會考慮聘請陪月。是否請陪月幫忙，可以考慮以下三點：

- 協助新手媽媽照顧寶寶？
- 負責照顧媽媽的飲食？需要協助進補？
- 教導家中外傭 / 家人照顧寶寶的知識和技巧？

如需聘請陪月，可以盡早安排面試。不少孕媽媽在懷孕約 3 個月已開始物色陪月。

