

# 「坐月子」的另類選擇～ 產後護理機構

◎高雄長庚產後護理機構護理長 鄭雪玉

◎高雄長庚護理部督導 鄭瑜芬



「坐月子」是國人的悠久傳統，婦女在產後 30 天的黃金時期透過膳食、中醫調理與生活起居注意事項來「坐月子」，藉此促進產後恢復，並有益日後健康。隨著社會變遷與小家庭型態增多，產婦在產後可能面臨缺乏人手協助的困境，另因對專業照護的認同，所以現代婦女較傾向尋求專業的產後照護機構取代傳統在家坐月子的方式。

為了使母嬰得到具有品質的照護，衛生福利部於民國 102 年起開始辦理產後護理機構評鑑，針對行政管理、安全環境、感染控制、品質管理、人員管理及教育、餐飲與營養、照護服務及推廣母乳哺育等面向進行機構訪查，並呼籲準媽媽們，為了保障自己及寶寶的健康，宜選擇通過評鑑的產後護理機構接受照護。

有鑑於民眾的高度需求，長庚醫院分別於高雄及嘉義附設產後護理機構，除了通過衛福部的評鑑外，更有專業醫護團隊以中西合併之照護模式，依母嬰之背景提供個別性服務：

- 一、護理師每日為母嬰進行身體及心理的評估，並視需要安排專科醫師看診，快速解決母嬰健康問題。
- 二、設計產後護理計畫，安排完整的自

我照護及育兒技巧等衛教活動，鼓勵全家參與學習，並逐一評估產婦學習成效，循序漸進地進行指導，讓產婦在享受產後調養時光之餘，更能成為照顧寶貝的高手。

- 三、為支持哺餵母乳，鼓勵親子同室，由護理師教導及協助哺乳技巧，同時安排產婦互動時間，藉由經驗分享，共同解決常見的哺乳問題。
- 四、中醫及營養師共同設計均衡營養餐點，搭配溫和藥膳食補，針對有特殊飲食需求之產婦，提供個別營養諮詢，給予最適切月子餐。
- 五、提供產後憂鬱評估及照護，尤其針對新生兒入住重症單位而母嬰分離的產婦，安排精神護理專家會談與教導因應技巧，陪伴產婦全家克服困難。
- 六、為使母嬰返家後能得到持續關懷，提供退房後電訪及 24 小時諮詢專線，當產婦有哺乳問題時則提供轉介資訊。

有別於居家的坐月子方式，產後護理機構的專業化照護使產婦有充分的支持系統，問題能即時得到解決，能維持良好身心狀況，持續建立育兒與繼續哺乳之信心。✚