

真實故事改編

# 為愛而生

月子中心裡發生的那些事

在月子中心的短短30天  
產婦受到周全的照顧  
在愛裡自信地重生……

寶兒產後護理之家 編著





一早約八點半，櫃檯就來了一位男士帶著他媽媽說要來參觀。

客服部的美璟就帶著他們往電梯方向走，另一位應該是男士的爸爸沒跟上去，他說「你們看就好，我都好」。

電梯關門後，這位爸爸就待在接待區，先翻了幾分鐘報紙，後來就走到櫃台旁跟值班的曉佩聊了起來。

「聽說，這樣坐一個月最少要十萬，是真的嗎？」

「差不多，不過跟房型有關，看媽媽要挑哪一種。」

這位爸爸突然嘆了口氣，像自言自語似地小聲說：「其實十萬也不貴，這錢本來就準備好了，該花就別想省……」他轉頭又問說：

「現在還有人在家坐月子嗎？」

「還是有啊，不過在家坐是比較辛苦一點，來坐月子中心，媽媽輕鬆很多。」

「是哦，不就是有人煮月子餐，小嬰兒有人幫忙帶，住普通一點，也要花這麼多錢？」

「其實，媽媽在家裡坐月子通常睡不飽，因為什麼都要自己來，不像在月子中心有人幫忙照顧寶寶、煮月子餐。就算家裡有長輩幫忙，有時也很難開口要求，或不遵照長輩的意見。」

「對！我跟妳說，小姐，我太太就是意見很多的那種，她一直要我媳婦在家裡坐月子，她說她早就準備好了，沒問題，把錢省下來以



後發紅包給小孫女。」

「我們也有媽媽第一胎是婆婆自己在家幫媳婦做，但後來大家都累翻了，媳婦挫折感也大，後來第二胎就來我們這兒了。畢竟坐月子中心24小時都有人照顧，還有人教你怎麼照顧寶寶和照顧自己，在家裡大都是自己摸索或是長輩經驗傳承。例如哺乳，在家坐月子不得要領，可能餵了幾次失敗或是太痛了，努力半天擠沒幾滴奶就放棄了，在月子中心我們都有人會教媽媽正確的哺乳方式，甚至幫媽媽擠乳，給媽媽鼓勵。」

「這倒是不錯。餵母乳好，但如果擠不出奶，讓婆婆幫忙擠也挺難為情吧。」這位爸爸說。

「是啊。而且媽媽在產後最需要休息，月子中心都有訪客限制，媽媽可以名正言順安心休息，寶寶也不會像在家裡一樣，每個親友來都抱一抱，感染機率提高。」

「妳說得對極了，孩子的安全最重要，現在的環境什麼莫名奇妙的病菌都有，這待會兒妳一定要跟我太太強調這一點，可以嗎，小妹。」

「好！沒問題。」

這位爸爸看到櫃檯後的牆上貼了張最近的課表，就問說：「你們這兒還給產婦上課啊？」

「對啊，有課上，坐月子比較不無聊，而且媽媽們有伴，可以一起交流分享媽媽經。」

「小姐，我說真的，待會兒我太太跟兒子參觀完回來，你們一定要認真一點，設法說服我老婆把媳婦放進來。她說她準備好了，我就



笑她說，妳是準備好要陣亡吧?!我兒子也說，交給坐月子中心，大家都輕鬆無事，我也同意，但我太太很拗，今天把她拉來，是真的費了很大的功夫。」

「伯伯你放心，媽媽的心意我們也都瞭解，有時候想省錢是其次，主要還是很希望替兒媳做點事……對了，你要喝杯茶嗎？我們這裡的養肝茶很受歡迎呢。」

曉佩替客人倒了杯養肝茶。

「嗯，這茶好喝。我最近肝火旺，喝這茶應該不錯。」

「伯伯待會兒還可以試試其他的茶哦，我們請中醫師調了五種茶，有養肝茶、消渴茶、養氣明目茶、黑豆水，還有美顏的洛神花茶，在這裡都是免費供應給媽媽和親友喝的。」

但茶還沒喝完他太太跟兒子就參觀回來了。

曉佩還沒機會跟他們進一步介紹說明，媽媽丟了句「我們走吧！回家再說。」就匆匆離開。

爸爸順勢湊近兒子身邊小聲說：「找時間快簽吧，回家坐，你我恐怕都要遭殃。」

客人離開後，帶客戶去參觀的美璟小聲跟曉佩說：「妳猜，這位媽媽會來住嗎？」

「一定會！」曉佩語氣堅定。

「這次怎麼這麼有把握？」

曉佩只是笑著沒說話。



\* \* \* \* \*

「那個婆婆應該不太希望媳婦來這裡吧？」接待區角落還有另一對夫妻，他們剛剛已經讓客服部主任帶著參觀過房間與設施，正等著聽主任的說明。

媽媽懷孕四個月了，這是她的第一胎。

這對夫妻因為聽到另一組客人的對話，主任帶著介紹資料過來坐時，這位媽媽就問她。

「還是有些婆婆或媽媽希望幫媳婦或女兒坐月子，出發點是好的，畢竟讓自己人照顧，總覺得比較親近些。但是現在的環境與條件都變了，以前的人三四十歲就做嬖，體力還能應付，現在做嬖都五六十歲了，在家坐月子還要幫忙帶孩子，很辛苦的。」主任說。

「我覺得在家裡做，我可能沒辦法休息，光是帶孩子，想就覺得可怕。」媽媽說。

「媽媽來這裡，都會比較放心，也比較能放鬆。住過寶兒的媽媽都覺得我們衛教師、護理人員很專業，嬰兒室24小時輪班，護理人員隨時提供服務，有專業幫手，媽媽可以充分休息，帶孩子也不會手忙腳亂……有帶媽媽手冊嗎？跟您借一下。」

主任確認媽媽已領有媽媽手冊後，再協助她填寫預約資料。

「因為嬰兒室隨時有護理人員值班，所以電話24小時服務，如果你半夜二點在醫院生產，只要早上六點以前打電話來通知送餐，一大清早就可以吃到寶兒送去的早餐。大部份坐月子中心沒有這種24小時服務。」主任繼續介紹著。



「我先生之前有上網比較過，不少媽媽都說，你們的護理人員很好，很親切，好像有的退住後還會再聯絡關心。」

「是啊，像上個星期有個剛退住的媽媽就傳LINE給我同事，說寶寶紅屁股，我同事就特地在下班後去媽媽家探望，看看寶寶的狀況，幫寶寶擦藥，然後教媽媽怎麼處理。我自己也常常跟退住的媽媽再聯繫，住了三十天，大家都半熟不生了。」

「對了，我聽說坐月子還是可以洗澡，對吧？以前長輩說一個月都不能洗，這不太可能吧？」媽媽問。

「早期的媽媽比較遵從傳統的坐月子禁忌，連到嬰兒室抱寶寶也包得緊緊的，現在的媽媽就不然了，坐月子期間還會出門去逛街吹風。」

「我就說嘛，妳想太多了。」先生終於開口了，「現在那麼進步，你有聽說外國人生完孩子一個月不能洗澡嗎？」

「可是媽媽這幾天還提醒我，坐月子時千萬不要洗頭。」媽媽說。

「沒關係啦，我媽說說而已，我們聽聽就好。」先生說。

「婆婆的部分，我們都可以幫忙說明或配合。以前我們就遇過，有位媽媽打電話到客服，說她婆婆等一下可能會打電話到客服，因為婆婆要來，她請我們幫忙跟婆婆說訪客時間改了，因為她剛生完，沒有奶，兩個奶掛在那邊很脹不舒服，老公不瞭解、不體諒，婆婆又在旁邊嘮叨唸說她沒奶啦、是否沒吃飽啦、還是麻油雞吃太少等等的數落，媽媽因為已經很累了，不想也無力去應對婆婆，只好請我們的服務人員出面擋一擋。」



「我媽可能就是這種，而且我和太太講的，她都聽不進去。」先生說。

「寶兒的服務人員因為都是專業護理人員，會用比較專業的話術和婆婆解釋，譬如如果媽媽有子宮肌瘤，有哪一些燉補的食物就不能吃，要結合專業知識與話術，再融入傳統觀念跟她溝通。我們遇過有些媽媽的撕裂傷還沒有好，不能吃太多麻油雞的東西，婆婆又煮了一大鍋帶來月子中心，媽媽也吃不完，有時候都會拿到客服請大家幫忙消耗完，不然隔天婆婆會來檢查，如果沒吃完又會嘮叨個好幾句。」

「是哦，還會有婆婆自己煮麻油雞來？」媽媽問。

「有時候，我們跟婆婆說寶兒已經有調配月子餐了，但有些婆婆會說那個太清淡、沒營養。其實我們的月子餐都是精心設計的，也都要配合每位媽媽的不同體質與生孩子後的狀況，幾乎算是量身訂做的……」主任看了一下媽媽填的資料：「玉萍媽媽，妳名字跟我差一個字。」

「對啊，感覺好像姊妹。」玉萍說。

「妳小我幾歲，就把我當姐姐吧，這樣感覺親切點。你在生產前有什麼問題都可以隨時來諮詢，入住後有問題也都可以問寶兒的衛教師和護理師哦，在我們這兒，大家都很像姐妹呢。」

「不好意思，」玉萍的先生說，「下次我會帶我媽媽來參觀，能不能請你們幫忙，千萬不要跟我媽媽提洗頭這件事。」

「好，我會注意，你們要來記得直接找我。」

## 戲說產婦



姿君在嬰兒室裡忙進忙出，不知為何，幾個寶寶們彷彿很有默契地用哭聲在進行大合唱，幾位護理人員同時趕往每位寶寶身旁察看與安撫。

「姿君，接一下電話。」雅芬在哭聲中聽到相對顯得微弱的電話聲，因無法分身放下寶寶，就請離電話較遠的姿君幫忙接聽。

「嬰兒室你好，我是姿君……」

「不好意思，我是905房的媽媽，能不能麻煩妳來房間幫我一下……」柔弱的聲音從話筒中緩緩流出來。

「哦，好，我馬上過去。」





放下電話後，姿君跟雅芬說：「905的媽媽需要幫忙，她聽起來不太好，我趕快過去看看。」

姿君匆匆忙忙趕往905，一進房，就看到媽媽在昏暗的燈光下上半身半裸著倚坐在床邊，一手拿著儲奶瓶，一手擠壓著自己的乳房。她抬頭看著姿君，雙眼既疲憊又無助，表情痛苦，卻咬著牙不敢出聲。

天使臉龐的小寶寶正在一旁熟睡著。

這對比強烈的畫面，讓姿君印象深刻。

「來，我幫妳……」姿君立刻彎下身幫媽咪按摩著乳房。

「謝謝，還好妳過來了。」

「應該的，這樣按摩，很快就會覺得舒服了。」

媽媽看著一旁可愛的寶寶，輕聲說：「我等了10年，上帝才送了這份大禮，真是得來不易。我年紀不小了，這時候才生下這個小天使，再苦我也忍得住。」

「嗯，寶寶好漂亮。如果不是因為血管瘤需要母嬰同房，寶寶住進嬰兒房，您就不會那麼累了。」姿君說。

「是啊，這是神給我的功課吧，我已經甘之如飴了。只希望他膝蓋上的血管瘤沒事……」媽媽皺了一下眉頭說。

「我舒服多了，謝謝……姿君。」媽媽看到姿君身上的名牌。

「不客氣，如果還有什麼事，隨時打來嬰兒室找我。」

「謝謝！妳就像上帝派來的天使。」

走出905房，姿君準備再趕回嬰兒房。

「天使」這兩個字讓她心裡感覺甜甜的，走起路來，好像背上真的長了一對雪白的翅膀。



## 寶兒媽媽教室

### 坐月子只是來度假吃好料？

產後護理之家其實不只是讓產婦休息、調理身心、提供營養的餐點，如果剛好碰到小孩子不好照顧的情況，媽媽反而要利用這段時間去尋找資源，剛好也有產假，並藉由幫忙照顧孩子的支援，去學習怎麼自己帶特殊狀況的孩子。

媽媽來坐月子的原因可歸類為這幾種：

1. 第一胎什麼都不會的，來學怎麼帶小孩。
2. 老公工作忙碌，來坐月子中心讓老公安心工作。
3. 外國人來入境隨俗，有日本、德國、印度的，寶兒也來過一對印度夫妻，兩個都是印度人；也有日本外商社區日本媽媽來坐月子，感覺很好，所以介紹整個社區的媽媽來，日本媽媽都是純家庭主婦，很客氣。

有些人不免疑惑，坐月子就是花錢讓產婦住套房、享清福、吃好料，有需要花這個錢嗎？住家裡叫人準備坐月子餐不就好了？

若是從產婦的立場來看，到產後護理之家坐月子其實是有很多種功能的，對媽媽的幫助絕不只是傳統坐月子補身體的那一小塊作用。在寶兒這種全方位的產後護理之家，媽媽可以獲得身體的滋養、心理的支持、哺育嬰兒知識及技能的學習成長，這些都是讓媽媽不怕生孩



子或樂當新手媽媽的重要助力。

## 產後食療排調補

產後坐月子除了多休息外，重頭戲就是如何吃對月子餐，讓媽媽產後能補身，又不發胖，還能調理身體機能，預防產後腰痠、頭痛等問題。過去，坐月子飲食大都比較燥熱滋補，但現代人大多營養過剩，加上南方氣候較濕、熱，並不適宜大補。

根據現代營養學的概念「補」的關鍵不在於「多吃」，而是要「均衡」。

產後第1周的重點是「排」，排惡露、排水，可以吃麻油豬肝、紅糟蛋、黑豆排骨湯等，幫助子宮收縮排出惡露並利水消腫，並搭配清淡的葷食，如肉片炒鮮蔬，口味清爽營養均衡。

第2周重點則是「調」，調整體質，預防腰痠、通乳豐胸等，則以杜仲腰花、鮮魚湯、四物湯等促進血液循環，促進乳汁分泌。

到第3、4周重點是「補」，經過2週的調息以後，飲食可以多以蛋白質低脂為主，除了持續補充體力外，也為了哺餵母乳、育兒、產後運動等儲備身體的能量。