

# 陪月訓練助長輩照顧產婦



■胡陳彩雲及胡家璋建議，產婦可於預產期六個月前開始聘請陪月員，讓自己有更多時間作出選擇。  
(陳信熙攝)

**年**輕夫婦缺乏經驗，於首胎時少不免手忙腳亂，對長輩之言半信半疑，易於犯下產後大忌。有資深陪月服務員指，誕下孩子就像「打咗場大仗」，如產婦忽略產後固本培元的重要性，令體質遲遲未能復原，容易令虛弱的身體受到衝擊，令健康受損。陪月員身負照顧嬰兒及產婦重任，家頭細務無一不沾；有陪月服務公司推出「自己人陪月員課程」，為家庭中的長輩提供專業陪月訓練，讓產婦可在家人照顧下，安度坐月期。 記者陳信熙報道

對於產後孕婦，長輩多以「不涼冷氣、不沖涼及不落地」為誡，好安心專業陪月服務有限公司業務策劃經理胡家璋接受訪問時表示，「三不」戒律雖然包括留意室內溫度、避免處於當風位置、洗澡時避免着涼等保護孕婦體質的原則，但內容卻與現實脫離，「唔沖涼原意係避免媽媽沾到寒氣，但坐月期長達40日，香港人咁注重衛生，要佢哋40日唔沖涼其實無咩可能」，而且一般長輩未能說明戒律意義，令年輕夫婦對戒律半信半疑。

## 恢復體質關鍵時期

資深助產士顧問溫燕雲表示，孕婦產子會消耗大量元氣及血氣，就像「打咗場大仗」，所以新任媽媽產後身體會變得相當虛弱，而產後的坐月期，便成為媽媽恢復體質的關鍵時期。溫燕雲補充，產婦於坐月期間，作息及飲食等各方面均須細心調理，一般家庭會由長輩負責照料產婦，並負擔新生嬰兒的護理及日常家

務，對缺乏經驗的照料者來說，是挑戰性極大的工作。

## 對照料者要求提高

該公司的陪月顧問胡陳彩雲指出，陪月員需要照顧產婦及嬰兒的日常生活，例如每日除早午晚三餐外，更有五更飯及下午茶，更要負責護理嬰兒及為產婦準備進補食品等。她補充，近年夫婦產子年輕化，年輕產婦對照料者的要求比上一代高，「陪月員識做係唔夠嘅，依家仲要識講，好多時年輕媽媽會對坐月禁忌充滿好奇，如果陪月員解答唔到媽媽疑問，佢就會寧願信網上資訊」。

胡陳彩雲提醒夫婦，挑選陪月員時不妨以情境問題，如孕婦產後第四周飲食有何大忌等，考核其經驗及應變能力。鑑於港人父母習慣「親力親為」，市面上有陪月服務公司，推出「自己人陪月員課程」，為產婦的爸爸及長輩提供專業的產後照顧訓練，讓產婦可在家人照顧下固本培元，安度坐月期。

## 環

新研究  
嬰幼兒  
少疼痛  
兒的形

200

美

告說

18個

脈，身

發現

刀型

率。

界衛

示，

續保

聖馬

而澳

均壽

2

根據

的。

平均

班牙

歲，

為80

士等

地位

不

日本

的狀

能不

非洲

壽命

的阿