

# 咋坐月子才开心？ 听听她们怎么说

《幸福周刊》上期推出“幸福的月子”系列话题首篇报道，引起不少孕妈、孕妈的家人及备孕小夫妻等群体的关注，不少人联系记者表达了他们的想法和期望，咨询如何坐月子更科学、更舒适。

## 儿媳妇怀孕了 她建议儿媳妇 去月子会所

□记者 何奕儒

■薛秀玲 57岁

今年，薛秀玲的儿媳妇怀孕了，预产期在11月中旬。高兴之余，薛秀玲又为儿媳妇如何坐月子纠结：“是家人照顾还是请月嫂，或者去月子会所？”

“儿媳妇不喜欢与陌生人接触，想在家坐月子，想让我和她母亲轮流照顾。”薛秀玲说，她虽已退休，却忙得很，她报了老年大学，还参加了老年模特队，虽然很期待孙儿的降生，却舍不得放弃老年大学和模特队。薛秀玲把自己的想法告诉儿媳妇，得到了儿媳妇的理解。

为提前做好准备，薛秀玲的儿媳妇先后请了4个月嫂到家里试用，但都不满意。薛秀玲想让儿媳妇到月子会所坐月子，但儿媳妇担心住月子会所就像住医院或宾馆，多人一间房，环境不好，休息不好，吃的是大锅菜，营养不够……

为了打消儿媳妇的顾虑，薛秀玲跑了洛阳的两家月子会所，又向在月子会所坐月子的产妇打听情况。“月子会所比我想象的好很多，环境整洁，吃喝拉撒，样样照顾齐全。”

“儿媳妇到月子会所坐月子能安心静养，得到很好的照顾，我也能省不少心，还能避免婆媳矛盾。”薛秀玲笑道，她会动员儿媳妇，“年轻人都注意身材，月子会所里还有帮助产妇恢复身材的瑜伽等锻炼项目，很符合她的要求啊”。

## 朋友推荐月子会所 她动心了

□记者 何奕儒

■王晓静 31岁

王晓静的大儿子5岁了，今年春天，她又怀上了二娃。王晓静说，她最担心的是产后咋坐月子，因为第一次坐月子颇不顺心。

## 1 第一次坐月子 她过得很辛苦

王晓静生下老大后，因为她婆婆卧病在床，伺候月子的任务便落在了她母亲身上。王晓静说，她本想每天看着宝宝的笑脸，有母亲陪伴，坐月子应该无比快乐。事实并非如此，坐月子期间，她赶走了两个月嫂，王晓静说：“不是我挑剔，这两个月嫂实在让人不放心。”

第一个月嫂是王晓静的朋友介绍的，干活麻利，但粗枝大叶。哄孩子时，月嫂用毯子把孩子随便一裹，抱着晃悠，差点把孩子的头撞到门框上；给孩子冲奶粉，不试奶的温度，拿着奶瓶就往孩子嘴里塞……最让王晓静无法忍受的是，有一次，月嫂竟然拿着大人剪脚指甲的指甲剪给孩子剪指甲，“我当时就恼了，马上把月嫂辞退了”。

王晓静很快请来第二个月嫂，却发现这个月嫂表里不一。“她当着我的面很用心地照顾孩子，就像对自己的孩子一样。”王晓静说，“但有好几次，我休息时，月嫂单独带孩子，我发现她把孩子放在床上，自己坐在一边玩手机，完全不管孩子。”

王晓静的母亲不放心月嫂，决定自己伺候女儿坐月子，但照顾了3天就累得发高烧。王晓静心疼母亲，每天自己做饭，给孩子喂奶，换尿不湿，几乎没睡过一个囫囵觉。“我天天操不完的心，感觉快崩溃了。”王晓静说。

## 2 朋友推荐 月子会所 她很心动

有了第一次坐月子的经历，怀上二娃后，王晓静一直发愁怎么坐月子。“我的朋友是在月子会所坐的月子，每天有专人照顾，她和家人几乎不用操心。”王晓静说，朋友极力推荐她去月子会所坐月子。

朋友告诉她，月子会所给产妇和婴儿提供必需品，产妇拎包即可入住。坐月子期间，产妇和宝宝由专业的护理人员照顾，他们照顾宝宝的方式很科学，会给孩子定时喂奶、换尿布、洗澡、按摩等。除了给孩子喂奶，产妇几乎不用操什么心，可以得到很好的休息，月子会所还有专人协助产妇进行产后修复，帮产妇恢复身材。

王晓静的朋友还说，她在月子会所吃的月子餐，每天有四五餐，每餐不重样，且都是营养师根据产妇体质烹制的，既营养又美味可口。听了朋友的介绍，王晓静很心动，但她的母亲有些顾虑：“我不放心让别人照料女儿坐月子，而且我听说月子会所的价格很高。”最近，母女俩准备亲自到月子会所转一转，认真考察一下。

如果您是一位孕妈  
请扫二维码加入我们



洛阳晚报孕妈群

如果您是孕妈的家人、  
月嫂或月子会所的工作人员，  
对月子话题感兴趣，请  
打电话联系我们：

65156112