

# 中山醫院粉絲團

---

發文內容



【❤️用心，像對家人一樣的照顧👩👧👦👨👩👧👦🏠】

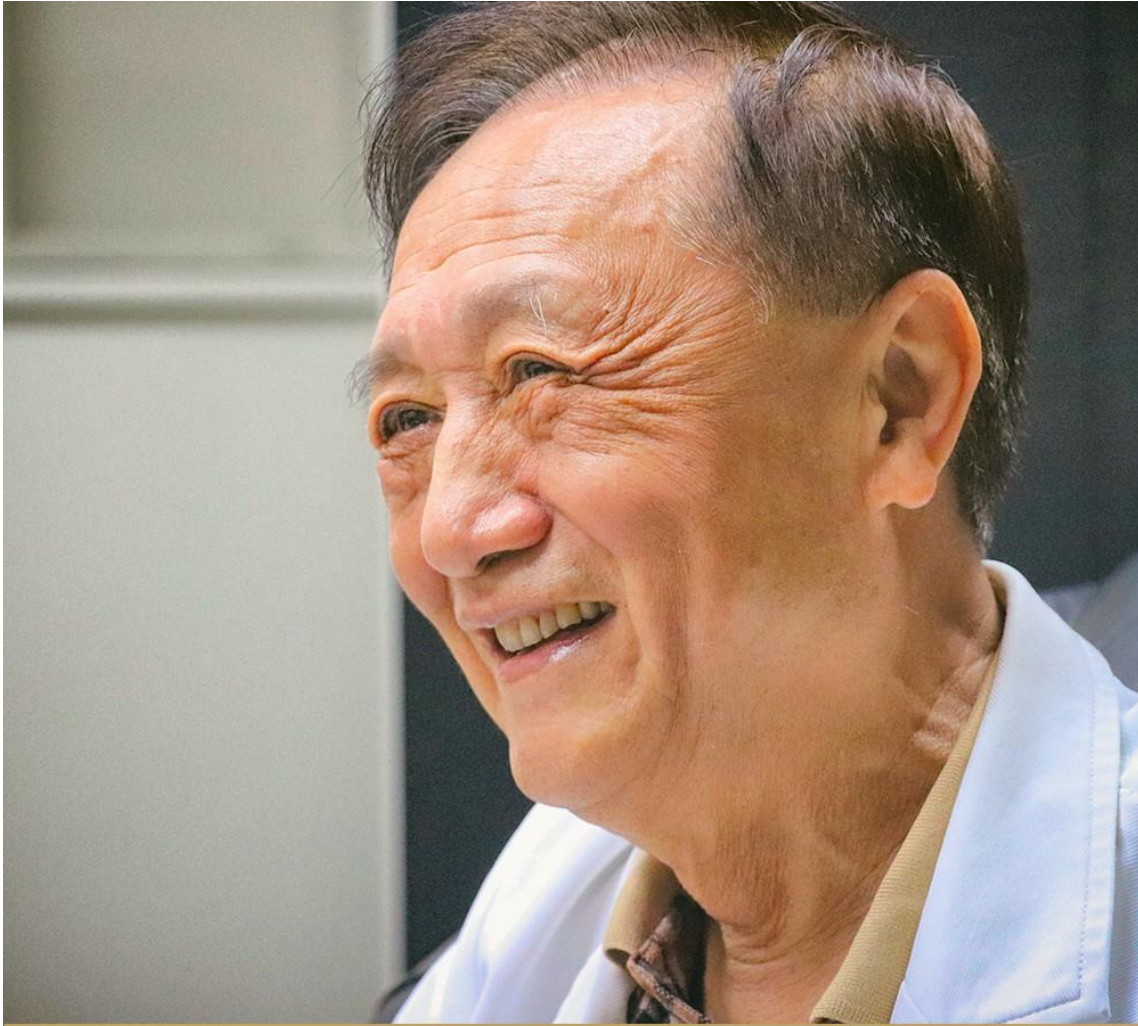
大家2019年新年好嘞~在新的一年開始~ @中山醫院官方粉絲團  
· 也開始正式為大家提供最貼心的服務與資訊囉~

大家知道堅持『人文關懷，永續照護』的中山醫院，其實已經有43年的歷史了，除了接生過無數新生兒，知名度與指名度最高的#中山醫院婦產專科外，還有其他內、外等27個科別，從今天起，中山醫院團隊將透過官方粉絲團，提供給大家像「親人一樣的照顧與服務」~

歡迎追蹤粉絲團，有任何需要服務或疑問的，也歡迎透過粉絲團留言或私訊詢問，我們將盡可能提供解答與幫助，希望未來讓每個朋友都能健康快樂享受每一天。

#中山醫院 #婦產專科 #把每個民眾都當家人照顧 #要有健康身體  
才有快樂生活

『愛，就是要給孩子最安全的保護。』

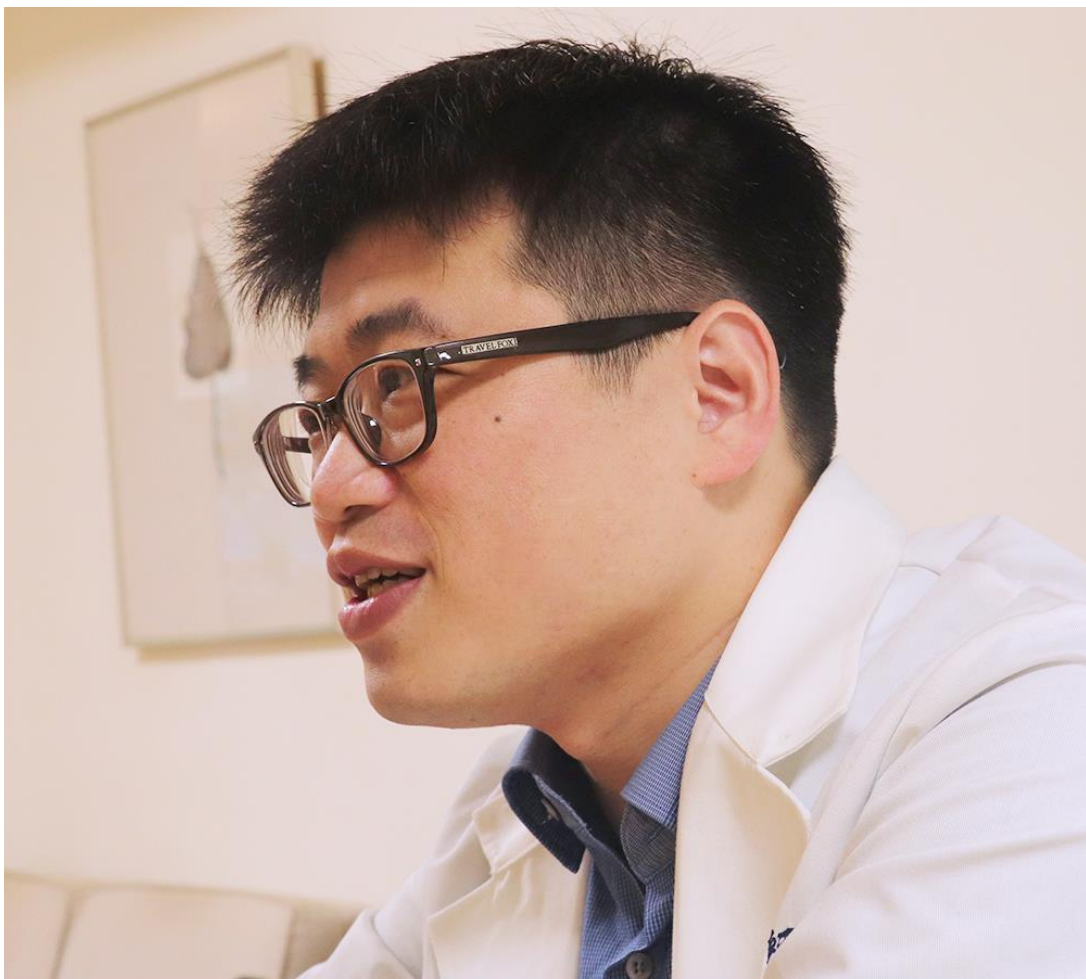


人人口中的「#老爹」，是行醫已經超過50多年的#陳福民醫師，也現任是中山醫院董事長，但你知道嗎～已經82歲的他到今天還在開刀、看診、並關懷著社會，從他充滿愛與溫暖的手中接生的新生兒，已經超過#24000多位，因為溫暖的形象、又隨時把愛的叮嚀掛在嘴邊，是每位產婦媽媽與醫院同人眼中的「老爹」，更是許多產婦媽媽們最安心與指定接生的婦產科傳奇醫師。

「再好的享受與昂貴設備，也比不上最安全的生產環境」是老爹多年來一直不斷給產婦的貼心叮嚀。在現今比起「#安全」更重視「#享受」的物質時代裡，很多媽媽都忽視了生產的安全，所以為了媽媽與寶寶的生產過程安全，在擁有300多位有專業醫師的醫院裡接生，生產過程如果有任何的問題，才能提供最即時的醫療幫助。

「讓愛回歸到最真誠與樸實的保護吧」充滿滿滿愛的他說著。

#中山醫院 #婦產專門科 #接生超過24000位寶寶 #老爹就像爸爸一樣的慈祥溫暖



#大醫師會客室

/ 婦產科 #翁榮聰 醫師

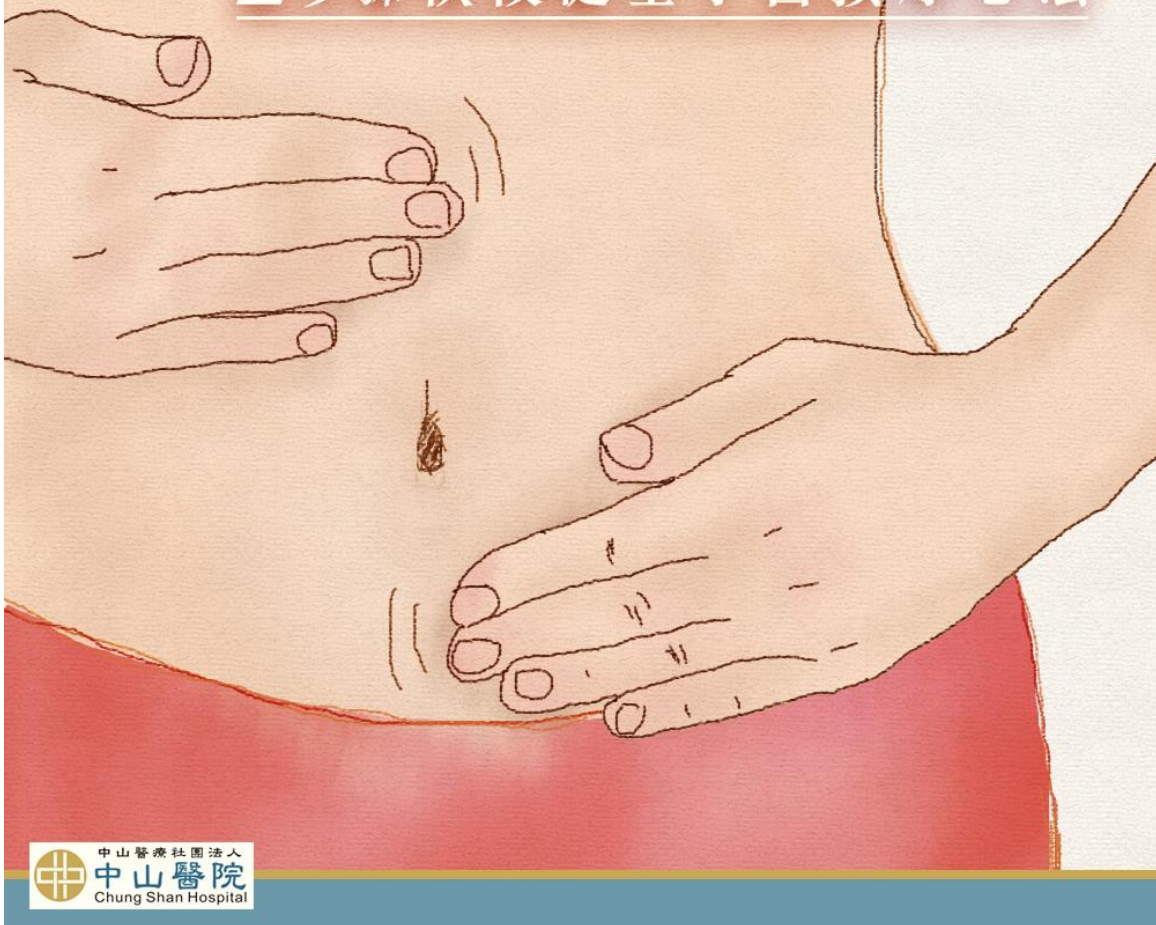
『莫忘初衷。』是始終保持著靦腆，剛上來台北滿一年，就入選2018年「嬰兒與母親 婦產科好醫師讀者推薦」殊榮的翁醫師微笑說著。


在新竹擔任婦產科醫師多年的他，說「因為想做一些不一樣的事」，所以在因緣際會下就來到有"把患者當作親人一樣照顧"，共同理念的中山醫院服務。

翁醫師認為「有沒有心」跟「莫忘初衷」是醫師非常重要的專業與觀念，更認為醫療必須回歸到「人本」，唯有從人為出發點，才能帶給每位產婦最細心與良善的照護。

#中山醫院 #婦產專門科

## 產婦媽咪專屬之 2步驟恢復健全子宮按摩心法





#產婦小叮嚀 

產婦媽咪專屬之「2步驟 恢復健全子宮按摩心法♥」

無比辛苦的產婦媽咪們，產後除了生理與心理的不舒適外，還要面對產後一連串的狀況...

#宮縮 是媽咪們產後立即面對的問題，所謂宮縮就是「#子宮的肌肉收縮」，媽咪在懷孕過程中的一定有肚臍下的肚子繃緊緊的感覺與經驗，那就是子宮收縮。而宮縮在產後兩天，子宮大致維持同樣大小，再慢慢縮小，想要恢復如少女般小巧功能又健全的子宮，產後媽咪們快試試「兩步驟恢復健康子宮」按摩心法～

 ❶ 胎兒和胎盤分娩後，子宮底的高度會從心窩降到肚臍，可用手在肚臍下方觸摸到一個硬塊，就是子宮所在的位子。

 ❷ 當子宮變軟時，用手掌稍加施力在子宮位置做環狀按摩，讓子宮變硬，如變硬時表示收縮良好，可暫停按摩，變軟時再按摩即可。

#中山醫院 #婦產專門科 #產後照護 #產後11項生理變化與指導

#育兒保健室👶



3點照顧  
讓寶貝冬天頭好又壯壯

❖ 3點照顧❖讓寶貝冬天頭好又壯壯❖

媽咪們～下週就是過年囉，大家準備好迎接春節連假了嗎？

不論是全家開心出遊或是在家過節，都要記得照顧好寶貝喔，跟媽咪們分享「三大冬季育兒健康小常識」，這大家有個平安又開心的新年喔)))

👂#幫寶貝合理穿衣\\

衣服穿多不見得保暖，反而當孩子稍有活動，流汗更容易傷風感冒...應該要隨氣候變化而增減，在活動前或進入有暖氣房間時應脫去外衣喔♡

👂#讓室內空氣流通\\

注意保持室內空氣流通，特別是長時間生活在門窗緊閉、有暖氣和空調環境下的孩子，空氣不流通，不利小兒的健康...在有空調的環境中，應視情況調節室內的濕度♡

👂#為孩子補充水份\\

冬季還要保證幼兒的飲水量，幼兒代謝旺盛，需水量大，要定時讓孩子喝點水，但也要依照自己孩子的體質，視情況增加飲水的次數♡

三點記起來，跟寶貝一起過個健康又安心的連假吧👶

#中山醫院 #婦產專門科 #冬季健康小提醒 #幫媽咪一起照顧好寶貝



## 調理好體質 準備好孕到

#懷孕小學堂 📖

### 【調理好體質♡準備好孕到】

從準備懷孕到懷孕中，媽咪不管是生理或心理，都需要特別注意，尤其需要調養出好的體質，才能讓寶貝有健康的生長環境，媽咪也能順利助孕～

跟媽咪們分享日常調理體質的小常識，希望能幫助每個媽咪都能順利生產喔

#### ♡攝取營養良好的飲食♡

孕婦擁有良好的飲食容易生出健康的嬰兒，良好飲食包含「不吃刺激性食物（包含茶、咖啡、酒）」、「食物種類要多」、「不吃奇怪或少見的及大量加工的食物不可吃」，也不可暴飲暴食。

#### ♡生活盡量規律化♡

起床、睡覺、運動、上班、工作，最好做規則而有內容的安排，讓心情平靜，可能會增加受孕機率

#### ♡充足的睡眠♡

充足的睡眠讓身心健康

#### ♡愉快的心情♡

保持愉快心情，可以讓懷孕過程充滿健康能量

祝福媽咪或準媽咪們，新年好孕到～～

#中山醫院 #婦產專門科