

產後媽媽



產後調理(坐月子)的選擇 - 產後護理之家介紹

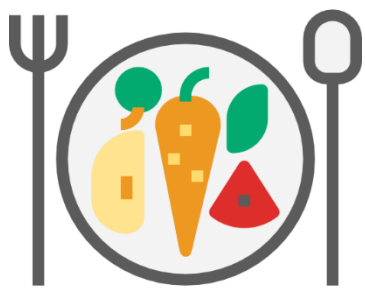


為什麼要產後調理(坐月子)?

媽媽從懷孕到生產，身體歷經**重大變化**

在東方傳統習俗上，會認為媽媽在生產後透過「坐月子(內)」期間得以調養身心，是媽媽很重要恢復身體機能的**黃金時段**

坐月子內容包含



補充足夠的營養



休息



良好的照顧



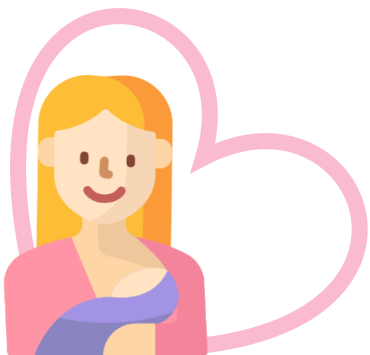
修補媽媽的
身體機能、增加乳汁的分泌

什麼是「坐月子(內)」？



傳統習俗文化說法：

一般指產後一個月期間，對產婦的特別照顧文化
其中包含飲食、洗滌及作息活動



在醫學上稱：

產後修復期(約4-6周)，其恢復方式可透過哺乳、
按摩、食療、運動等方式，幫助子宮修復及惡露排出

產後調理(坐月子)的選擇有哪些?

入住機構照護

產後護理之家

基本生活照顧服務及**專業照護服務**

專業照護服務包含



產婦
傷口護理



嬰兒
臍帶護理



母乳
哺育指導

由專業照顧人員負責照護

專業照顧人員包含



嬰兒照顧人員

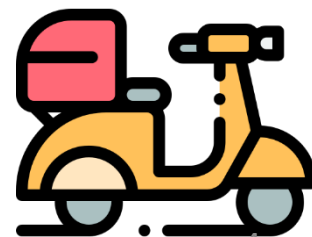


護士、護理師

到府服務
請專人

到宅坐月子

- 提供宅配月子餐
- 坊間所稱月嫂(服務人員多為保母或家事服務員資格)到家中協助基本生活照顧(如:嬰兒幫洗澡、準備媽媽的三餐等)



甚麼樣的情況

媽媽可以選擇產後護理之家坐月子？

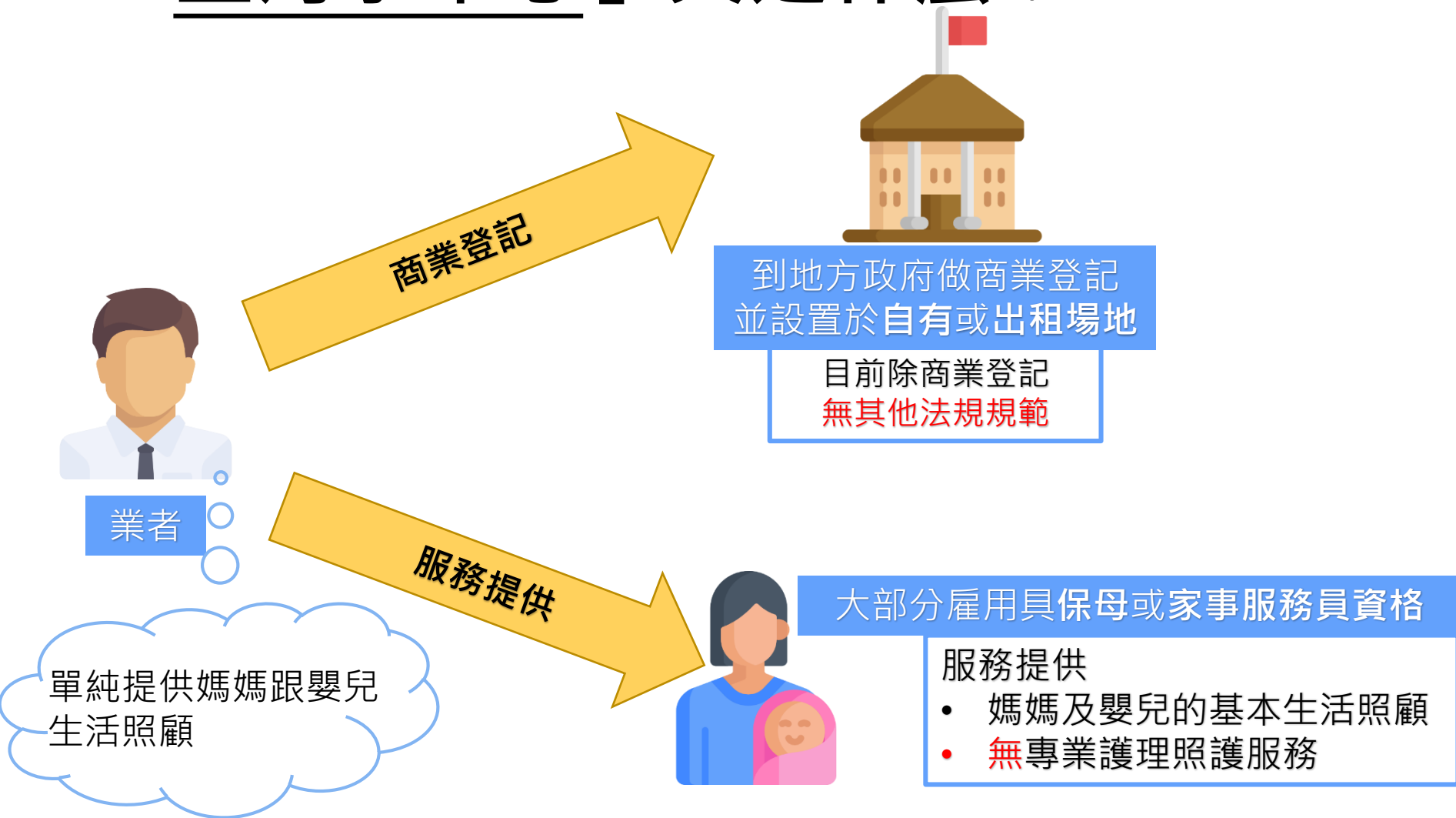
坐月子期間無替代人力協助照顧嬰兒
(例如:父母年紀大、丈夫或家中其他家人需要上班)

新手媽媽希望有專業協助，增進自我及哺育知識與能力

想要有別於傳統的在宅坐月子方式，並擁有更多的喘息時間



坊間常聽見的 「坐月子中心」 又是什麼？



產後護理之家&坐月子中心有甚麼差異？



產後護理之家



坐月子中心



立案名稱

如：○○產後護理之家、○○醫院附設產後護理之家...

名稱不定，如：○○坐月子中心、○○月子會館、○○月子坊...

提供服務

專業護理照護服務+生活照顧服務

日常生活照顧服務

契約保障

產後護理機構及坐月子中心定型化契約範本

人員資格

護理人員法規範
(護理人員+嬰兒照顧人員)

無法定規範
(保母或家事人員)

品質控管

✓ 每年地方**督導考核**+每4年中央**評鑑**
✓ **無預警**查核

部分地方政府清查或聯合稽查

收費

✓ **不得超過**各地方政府規定收費標準
✓ 須提供收據(含**護理費**及**日常生活服務**費用)

原則**不超過**產後護理之家收費標準

環境、餐飲

由**食品安全衛生管理法** & **地方政府消防建管**規範

無法定規範

產後護理之家

選擇對您的保障是什麼？

照護品質



- 親子同室能讓媽媽提早瞭解及建立嬰兒的生活作息時間
- 學習照顧嬰兒的技巧
- 母乳哺育指導(建立親子關係，哺餵母乳讓嬰兒更健康)
- 衛生教育及護理指導



確保媽媽及嬰兒的安全

- 衛生主管機關核准立案有保障
- 設置標準/服務人力/服務項目有規範



專業的照護服務

- 提供媽媽專業的傷口護理，避免產後產道傷口感染、發炎。
- 提供嬰兒做臍帶的清洗護理，避免嬰兒肚臍發炎。

地方政府對產後護理之家**如何把關**？

每年接受地方政府的督導考核

追蹤輔導評鑑
不合格項目

須符合法定的
設置標準

如：人力、設標
消防建管、教育訓練

機構對各地方政府
政策的配合情形

感染管制措施

如：傳染病、不明發
燒原因等處理的標準
作業規費

中央政府對產後護理之家**如何把關**？

每4年接受中央政府的評鑑

行政管理

如：照護標準及工作手冊、
意外事件預防與處理標準
作業等

權益保障

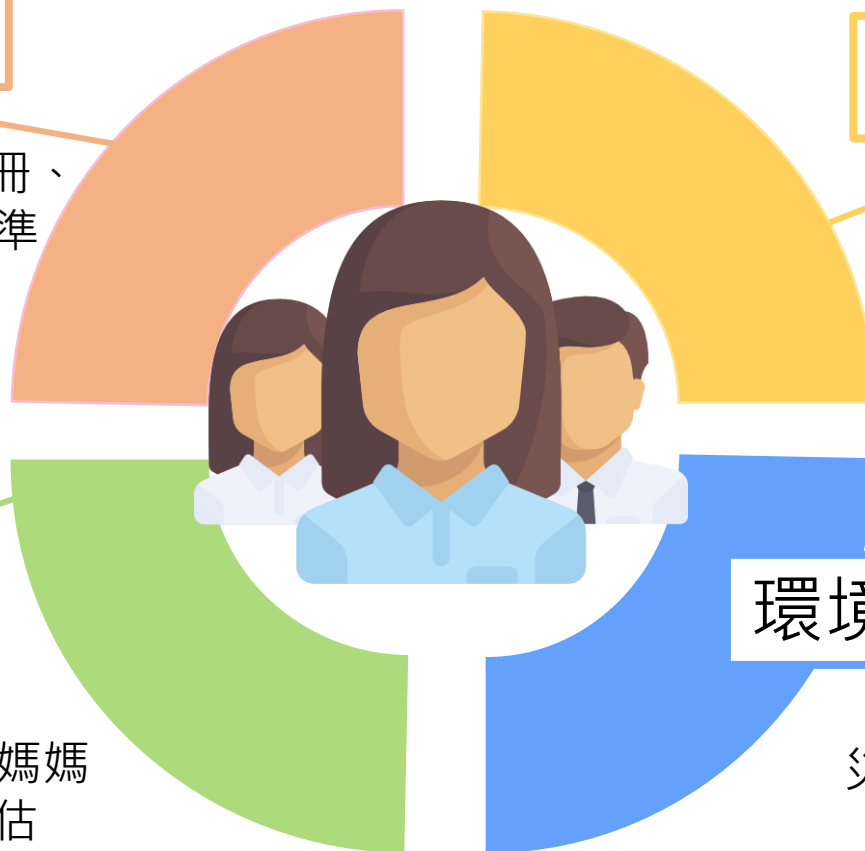
如：明訂意外事件預防
與處理標準作業

專業服務

如：24小時內完成產後媽媽
與嬰兒的基本身體評估

環境安全與維護

如：避難逃生系統、
災害發生時的應變計畫

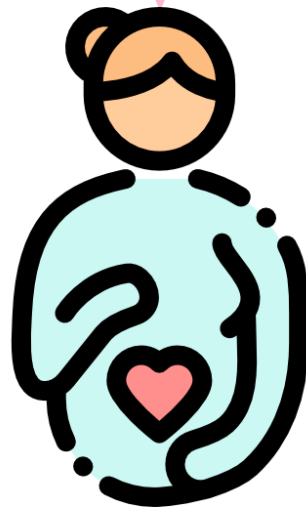


對產後護理之家**三大規範重點**

照護服務、居住環境及餐點

人力及照護資格**符合**
護理人員法

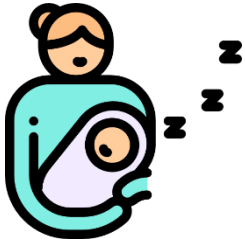
餐飲衛生**符合**
食品安全衛生管理法



環境安全及消防**符合**
地方政府消防建管

合格的產後護理之家

對於人力及照護資格有什麼規定？

照護人員	資格	人力比例
 護理人員	經護理人員考試及格，並依護理人員法領有護理人員證書者	媽媽床 vs 護理人力 15 : 1 *24小時都有護理人員值班
 嬰兒 照顧人員	<u>應具備下列資格之一：</u> 1.護理、助產及幼兒保育相關學科、系、所畢業 2.取得保母人員技術士證 3.修畢保母專業訓練課程，並領有結業證書	嬰兒床 vs 嬰兒照顧人力 5 : 1

如何選擇產後護理之家？

六大重點要掌握

1. 聰明**辨別**產後護理之家vs.坐月子中心

2. **合法**立案的產後護理之家~何處找

3. **親自**到現場參觀 ~ 現場感受很重要

4. **簽訂**契約 ~ 自身權益要注意

5. 訂金**支付與收費**~支付訂金有上限

6. **解約退費標準** ~ 了解標準不吃虧

1. 如何**辨別**產後護理之家vs.坐月子中心



明訂收費標準



明確的機構名稱及
證明文件



環境、消防符合規定及
主管機關規定及具證明



具有一定照護比



坐月子中心
不一定有這些條件!

2-1. 如何找到

合法立案的產後護理之家

目前全國共計275家產後護理機構(108年5月底統計)



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉

醫療 醫療照護

社會福利 兒少福利

衛生福利部
醫事查詢系統

請輸入關鍵字 進階

醫事人員查詢 醫事機構查詢

常用查詢

醫事機構查詢及醫事人員查詢

醫院資訊公開專區

醫事系統入口網

中藥藥品許可證查詢

衛生福利資料科學中心

更多常用

機構名稱：產後
機構類別：護理機構
縣市：全部
診療科別：全部
輸入驗證碼：PNLM

查詢

第 1 頁 共 28 頁 總共 276 筆

機構名稱	詳細資料	縣市
璽悅大直產後護理之家	詳細資料	臺北市
好幫手產後護理之家	詳細資料	新北市
禾浦產後護理之家	詳細資料	新北市

2-2.如何查到

合法立案的產後護理之家



產後護理機構

編號	主題	
1	108年度產後護理機構評鑑相關事項	4
2	臺北市產後護理機構立案一覽表(108年7月16日更新)	
3	產後護理機構相關法規函釋資料	
4	產後護理機構新設立、停歇復業、變更登記事項申請相關資料	
5	臺北市產後護理機構收費基準 (106年11月10日修訂)	
6	107年度臺北市產後護理機構督導考核相關資料	
7	產後護理機構及坐月子中心定型化契約及應記載不應記載事項	16

2-3.如何查到

產後護理之家評鑑結果



衛生福利部

Ministry of Health and Welfare

促進全民健康與福祉

請輸入關鍵字



進階

熱門關鍵字：[十大死因](#) [醫事人員](#) [長期照顧](#) [食品](#)

本部簡介 ▾ 最新消息 ▾ 便民服務 ▾ 法令規章 ▾ 衛教視窗 ▾ 本部各單位及所屬機關

1

主任秘書室

綜合規劃司

社會保險司

社會救助及社會

長期照顧司

護理及健康照護司

保護服務司

醫事司

心理及口腔健康司

中醫藥司

秘書處

人事處

政風處

護理改革專區

一般護理之家防災安全管理

一般護理之家評鑑

3

產後護理機構評鑑專區

產後護理機構評鑑專區

有兩種方法
可以查到！

1. 評鑑作業程序

3. 評鑑資料

5. 相關連結

2. 評鑑基準

4. 評鑑結果名單

4

4

下一頁

2-4.如何查詢

產後護理之家評鑑結果

產後護理機構評鑑專區

首頁 / 產後護理機構評鑑專區 / 5.相關連結

1.評鑑作業程序

2.評鑑基準

3.評鑑資料

4.評鑑結果名單

5.相關連結

5.相關連結

顯示條件查詢

共 4 筆資料，第 1/1 頁，

1

● 護理機構評鑑管理系統-民眾查詢專頁

107-10-11

● 醫事機構查詢及醫事人員查詢

107-10-11

機構代碼:

合格等級: 全部

機構名稱:

機構狀態: 開業

查詢

評鑑結果都可以在這裡看到!

評鑑年度	機構代碼	縣市別	機構名稱	評鑑結果	評鑑合格效期	優點與特色	機構電話
105	7101010018	臺北市	三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處	合格(優)	108年12月31日		27642151轉676
107	7101120019	臺北市	臺北市立聯合醫院附設忠孝護理之家	合格	111年12月31日		27861288轉60
106	7101180024	臺北市	臺北市立聯合醫院附設和平婦幼護理之家	合格	110年12月31日		2388-9595*8-8903
107	7301110017	臺北市	康寧醫療財團法人附設康寧護理之家	合格	111年12月31日		2634-5500分000
107	7301160026	臺北市	振興醫療財團法人附設振興護理之家	合格	111年12月31日		02-28264400895
107	7301200025	臺北市	臺北市立萬芳醫院-委託財團法人臺北醫學大學辦理附設護理之家	合格	111年12月31日		2930-7930轉01
107	7401011404	臺北市	鵬程護理之家	合格	111年12月31日		18 8787-2011

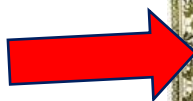
3-1.親自到現場參觀重點

現場參觀要注意的地方是...

是否具有**開業執照**



業務項目是否為產後護理



是由地方政府核定

「護理機構開業執照」



3-2.親自到現場參觀重點

現場參觀要注意的地方是...

是否具有**評鑑合格證書**



合格證書是否還在合格期效內



是由衛生福利部核定

「產後護理機構評鑑合格證書」

產後護理機構評鑑合格證書
衛部照字第 1061563623 號

機構名稱

機構代碼

評定結果 產後護理機構評鑑合格

有效期間 自民國 107 年 01 月 01 日起
至民國 110 年 12 月 31 日止

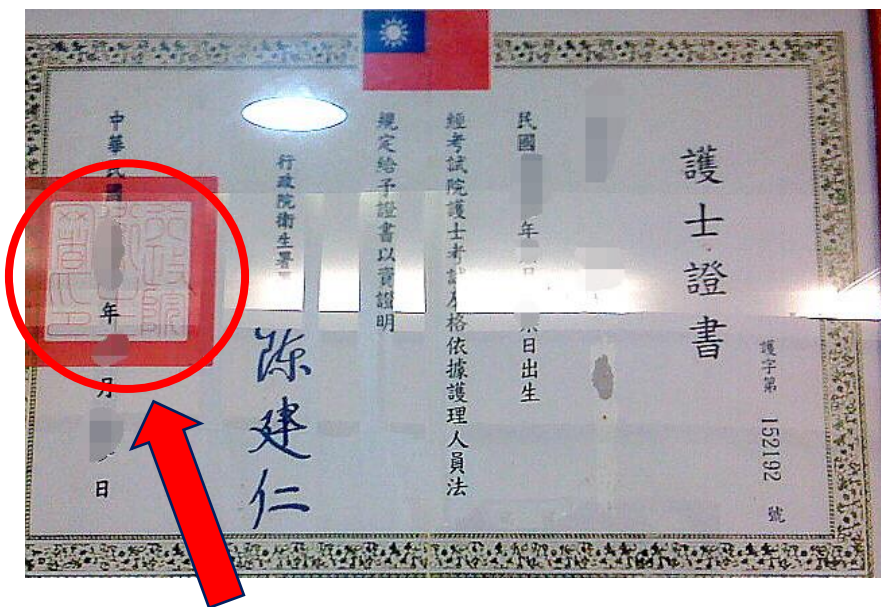
衛生福利部
部長陳時中

中華民國 107 年 01 月 01 日

3-3.親自到現場參觀重點

現場參觀要注意的地方是...

是否於明顯處懸掛**護理人員證照&人員配戴執業證明**



✓ 專業人員配戴執業證明



✓ 是由衛生福利部核定的「**護士或護理師證書**」

✓ 可詢問產後護理之家的照護比例

3-3.親自到現場參觀

環境及服務要注意的地方是...

住房環境&服務

- 
1. 住房空間大小及動線安排符合產後活動需要
 2. 護理人員的分配合宜
可以詢問產後護理之家照護比!
 3. 每日至少提供產婦身心評估及衛教諮詢指導
 4. 提供友善的哺乳環境及設施設備
例如：



消毒鍋具



擠乳器



哺乳椅



護理人員或
泌乳指導人員

嬰兒房管理&服務

1. 每日至少提供嬰兒身體評估及照護
(如沐浴、臍帶護理及有緊急突發狀況處理方式〔含救護、送醫〕等)
2. 嬰兒房與媽媽房的動線規劃與哺乳安排合宜
3. 有親子同室的政策並能配合母嬰作息(具人性化及彈性化處理機制)
4. 明定感染管制原則
(如.洗手、更衣、消毒)
5. 訪客管理規則與安排妥適



3-4.親自到現場參觀

其他活動的空間規劃及安排應留意...

消防設備&通道

- 1.通道安全
- 2.逃生出入口無障礙物並有明顯標示

供餐方式

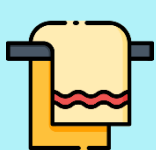
1. 中央廚房(廚房衛生)或外送餐點(餐盒是否乾淨)
- 2.膳食的調配及均衡性
例如,餐點的時間(少量多餐)、主食&配菜之間的搭配

1. 促進親子互動與相關教育課程

例如,新手爸媽哺育&照護嬰兒課程、
嬰兒按摩、嬰兒常見健康照護等

2. 提供媽媽、家人等, 日常生活照顧必要的服務、無障礙措施或設施等

例如.



日常盥洗用品



會客室/交誼廳



無障礙設施

3. 提供增值服務項目或選擇

例如.



瑜珈課程



嬰兒相關
照護課程



護膚美髮



乳腺疏通²³

友善的哺育規劃 &服務提供

4. 簽訂契約～自身權益要注意！

可以到各地方衛生局官網下載〈產後護理機構及坐月子中心定型化契約範本〉
查看機構契約規格是否正確！



簽合約的時候要記得：
我們有「**五天**」的合約審閱期
詳細閱讀契約內容
維護自己的權利！

產後護理機構及坐月子中心定型化契約範本

97年10月2日衛署醫字第87055171號函

99年10月6日衛署照字第099286378號函修正

本契約於中華民國____年____月____日經甲方攜回審閱。（契約審閱期間至少為五日）

立契約書人甲方簽章：

乙方簽章：

_____（消費者姓名）（以下簡稱甲方）為產婦或嬰兒使用_____產後護理機構及坐月子中心（以下簡稱乙方）提供之服務，訂立本契約以資信守。

第一條 定義

本契約所稱產後護理機構及坐月子中心，係指凡提供第四條所列全部或部分服務項目之業者，並不以其名稱為產後護理機構或坐月子中心為限。

5-1.收費與支付訂金

訂金支付

不得超過總金額10%

收費標準

1. 依各地方衛生局所訂的規範，不能高於收費上限
2. 可到各地方衛生局的官網查詢
ex.臺北市衛生局：<https://reurl.cc/gKldp>

收費內容

包含以下兩類：

照護勞務費

含護理評估、護理指導及處置、醫療診斷及諮詢費等

日常生活服務費用

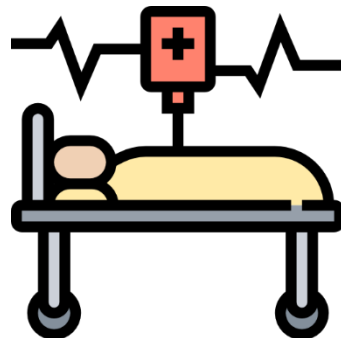
指住房費、嬰兒奶粉及尿布、清潔衛生用品及一般飲食等項目

照護勞務費

日常生活照護服務費用

6. 了解解約退費標準，不吃虧！

產後媽媽或嬰兒在入住日之前，除了以下情境...



身體狀況不佳、生病或過世

我們**可以**解除契約！並**拿回**已繳交的訂金！

注意

如果是預定入住日前**機構單方面解約**，
機構需要還給媽媽**加倍**的訂金！

〈依產後護理機構及坐月子中心定型化契約範本第十一條規定〉



慎選產後護理之家，到場**停、看、聽**
五、六星級**價格** ≠ 五、六星級**服務**



安心享有專業的照護服務
體驗人生重要階段的親子時光