

彩色气球营造的氛围下，火锅正在呼呼冒着热气，12人围坐席间欢声笑语，好不热闹……谁能想到，她们是正在月子会所坐月子的宝妈们。12月7日，三湘都市报记者探访湖南多家月子中心了解到，如今新生代宝妈的生育理念不断更新，为满足个性化需要，一些月子中心开辟不少创新性项目，坐月子也变得时尚起来。

■三湘都市报全媒体记者 刘镇东 黄京

# 坐个“潮月子”

03  
亮点

## 【吃】

花样节气餐谱  
月子膳食趣玩调补两不误

“长沙天气骤冷，有不少宝妈开始嘴馋想要用火锅来迎接冬天。为满足宝妈们的仪式感，我们让专业大厨和营养师为她们特别定制了月子火锅，就算是火锅，吃起来一样营养。”月美汇国际母婴集团副总经理胡喜燕介绍，能吃到火锅的宝妈都已经是坐月子的最后阶段，火锅是清汤汤底，精心熬制，选用了玉米、蘑菇、白菜、胡萝卜等时蔬和营养丰富、低脂肪的肉类，不添加任何添加剂与调味料，以免影响奶水质量。“15道丰富又营养均衡的菜品，让妈妈们吃得放心又开心。”

据了解，月美汇月子餐以现代营养学与传统食疗学相结合，根据不同宝妈身体情况进行科学营养配餐。严格执行“清、调、补、养”四个阶段的配餐定制。

立冬节气，宜滋阴潜阳、少食生冷，推出养胃理气的萝卜老鸭煲；霜降节气宜减苦增甘、补助脾胃，推出调理肠胃、增加食欲的栗子米糕；大雪节气应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物，推出健脾养胃的山药炖排骨……Baby BELLA小贝拉母婴护理中心玩趣月子膳食，在保证其特制的“三餐三点”，一日六食中，特色化推出节气饮食，顺应人体“春生夏长秋收冬藏”的养生节律，给孕期母亲一些仪式感。入住该月子中心的李女士在最初选月子中心时最为关注的就是餐食，她告诉记者，小贝拉的月子餐根据“一排二调三养四补”的原则，由营养师、五星高级厨师调配，将每日热量控制在2300—2500大卡，精心把控哺乳期产妇所需的热量和营养需求。“每天三餐三点准时送到房间门口，早餐中式、西式都有。还有我喜欢的煎蛋卷、点心以及各种甜汤和小蛋糕。主食每餐都会有不同的肉和鱼，每天变着花样的餐谱，让我对下一餐充满期待。”李女士说。

# 学插花美容，坐月子也很时尚 定制火锅、“月子麻将”、产后瑜伽……月子中心不断出新抢市场



在一家母婴会所坐月子的宝妈们正在吃火锅。  
受访者供图

## 【住】

高颜值环境  
舒心体验医疗级月子休养

除了专业的月子期全套服务，高颜值的环境和温暖的氛围也是新生代年轻宝妈选择月子中心的重要出发点。在长沙普瑞妇产医院，记者一步入医院大堂，舒适的原木风环境中点缀着马卡龙色系软装，舒适明亮瞬间映入眼帘。淡雅恬静的书香气息融入到医院的整体设计中，书吧、休息区、孕妇学校……各空间都有书籍可供随时取阅。

“医疗级月子休养”是该院最大特色，与市面上大多数月子中心相比，该院月子中心有着10对1的高年资专业医护团队实时待命、守候呵护。专业月嫂与医护人员共同照看妈妈和宝宝，护士则是每日轮换，以保障24小时精力充沛、保质保量的提供医疗专业照护，让宝妈们享受从产妇护理，到新生儿护理，再到休闲娱乐的一站式服务，刷新了人们对“坐月子”的想象。

“有大落地窗可以眺望湖景，可以看到窗外的日出日落。”95后小婉孕中期就开始考察长沙各大月子中心，小贝拉轻奢的酒店环境吸引了她的目光。小婉说，她喜静、需要大空间，因为坐月子期间，很多感官情绪都会无限放大，大空间、好风景适当缓解了她的孕后情绪。

两个独栋式别墅，总面积超过1.2万m<sup>2</sup>，拥有室内海景阳台房、演艺影院、瑜伽房等二十多项休闲功能区配套……月美汇解锁度假式坐月子，翠林环绕、环境优雅。胡喜燕说，现在进来入住的宝妈多为90后，针对她们这代年轻人性格特点，在月子房及整体环境布置上做了相应的调整。如曾经以红棕色为主色调，现逐渐打造为以紫色等亮暖色为主的主基调，让不少年轻宝妈眼前一亮。其省府店有52间静谧花园美房、岳麓店则是温馨一户一阳光月子房。胡喜燕开玩笑地说：“现在年轻人选择月子中心的主要诉求就是‘啥也别让她管’，我们全智能化的家居设施刚好满足了她们的需求。”

## 【玩】

坐“神仙月子”  
打麻将做手工等休闲项目样样有

“踩一脚！碰！”穿着毛茸茸的家居服、戴着头套，裹得较为严实的四位宝妈正在麻将机前热闹地搓着麻将，周围还布置有彩色气球等温馨场景。这一幕发生在位于长沙市雨花区东方幸福国际母婴会所的休闲区内。90后宝妈馨馨属于提前体验型，曾在闺蜜坐月子期间来陪护过一次，也就随着闺蜜体验了一把“月子麻将”。“当时我还感叹呢，原来坐月子也能打麻将。”馨馨说，自己本身性格就比较活泼好动，更中意有多样休闲项目的月子中心，因为之前刚好陪闺蜜体验了一把，就没对比别家，直接选择了这里，在42天的月子期里并不觉得枯燥乏味，反而认识了很多朋友。

馨馨还分享了她坐月子的其中一天，上午8时起床吃早饭，休息一会儿做产康项目，10时加餐，再约上几个“麻友”搓搓麻将，12时回房间吃月子餐，然后睡午觉，15时加餐后，与几个宝妈交流育儿心得，18时吃晚饭……就这样结束一天上床睡觉。据了解，东方幸福国际母婴会所还有手工课、插花、瑜伽课等休闲项目，端午节会一起包粽子，时不时开展一场育儿产后讲座。

平躺在地、双手交叉、手臂在头顶方向伸展，鼻子深深吸气，嘴巴深深吐气……月美汇的瑜伽课上，宝妈们跟着专业私教，缓缓做着动作。记者了解到，该月子中心开设了孕期瑜伽和产后瑜伽两项课程，可根据自身情况进行选择，每周上一次课，享受一对一私人定制方案。此外，二十多项休闲功能区给足了宝妈选择性，还有印泥课、插花、织围巾、织坐垫、瑜伽课、多肉种植等项目。

值得一提的是，不少月子中心都为女性开展了美容黑科技项目。如月美汇产后恢复大类中，细分了5大专业，其中便提及面部抗衰美容专业，涵盖spa、美白护肤、提拉、丽颜等；小贝拉则有香灸、泥灸的中医学疗法，为宝妈缓解头痛，同时还有黑科技塑形项目，可以改善酸痛、睡眠不佳、减脂塑形等，加速身体新陈代谢。

