

本人剖腹產生三胞胎男仔，因 3 個 BB 太小需住醫院保溫箱暫時不能回家，所以整個月子期間陳阿姨就把全身心放在照顧我的產後護理，產後恢復飲食起居生活。

首先在飲食上，陳阿姨根據我的體質并經常征求我的口味，把月子餐做得色香味俱全，力求讓我吃到營養豐富而又清淡的食物，還會時常提醒我和家裏的長輩注意產婦的飲食規律金額禁忌。她烹飪的補身膳食和滋補湯水使我的身體復元很快。

二、陳阿姨很勤勞做事不怕辛苦，我家是三層而我住三樓，每天都走樓梯都要上上下下幾十趟，幾乎三餐和中間點心都端到樓上給我，每晚煮熱姜水也要再端上樓給我洗澡抹身，按摩熱敷乳房，緩解了我身體不適。

三、月子期間我還要每天泵奶，送奶待醫院。陳阿姨很耐心協助我每天 6-8 次泵奶，甚至後期奶水不足還要半夜三點起床督促協助我泵奶，每次泵奶完還記錄奶量、分裝奶瓶給三個 BB 並貼標籤寫上時間日期等等這些雖然簡單卻繁瑣的活，陳阿姨總是安排的井井有條。