



孩子滿足的笑容，使我甜到心坎裡（作者提供）

哺餵母乳 苦盡甘來

文／腎臟科腹膜透析室 透析技術師 蔡秀珍

回想去年，大腹便便的我，騎著機車來醫院待產（猛吧！），原汁原味的體驗自然產（未做減痛分娩）。離預產期還差一天，QQ就來報到，生完以為解脫了，沒想到之後的哺餵母乳更是一場障礙賽。

在住院期間，心想未來還有照顧寶寶的漫漫長日，這3天就讓我好好休息吧！所以沒有選擇母嬰同室，結果只要病房電話一響，就是嬰兒室的護理人員通知我下去餵奶，也從此開始無法好好睡上一覺的日子（大約2.5-3小時要餵一次奶）。當時聽到電話鈴聲就害怕，還真想套一句廣告詞「你嗲夠卡啊啦！」，一方面是QQ一次吃奶吃太久（一次吃個15-45分鐘，有時吃到我也睡著了）；一方面是乳頭的破皮傷，實在是很痛呀！

辛苦上路：擠奶大作戰

在醫院還有病房及嬰兒室的護理人員可以指導餵奶事宜，第三天辦出院到嬰兒室抱QQ，這是在醫院最後一次餵奶。嬰兒室

護理人員確認了我乳汁分泌及乳房的狀況，說：「妳這樣不行喔！回家以後一定會塞奶的。」於是她放下工作，專心幫我推開阻塞的乳房，那種推法是用手掌的根部整個大面積的推，每個角度都推，我感覺她全身的力氣都用在我身上了，我眼眶裡蓄滿痛苦的淚水，不時請她暫停好讓我喘息一下。

乳房塞奶的痛，比起生產，真是一山還有一山高，還好這位白衣天使及時發現，才讓我能夠克服這個大關卡。直到現在，雖然我已經忘了她的大名，但感謝永存心中。

回到家，儘管有姊姊及媽媽的幫忙，但餵母奶這件事，大多還得靠自己。QQ吃奶時間亂、每次吃奶時間長，往往餵完沒多久，又要吃奶了。為了增加奶量，每次餵完，我一定會再將乳汁擠乾淨，擠到很難再擠出一滴才結束。前兩週沒有擠奶器、沒有寬口瓶，全憑著我的雙手擠，以及用那種愛之味菜心的罐頭瓶子來裝奶，1天擠6次，一次大約40-60分鐘，睡眠因而嚴重不足。



抱著心愛的QQ，我是最快樂的媽媽（作者提供）

我是新手媽媽，沒有餵奶經驗，乳頭不時起水泡、破皮或莫名其妙地疼痛。當乳頭受傷的時候，餵乳改採瓶餵，這時半夜還要擔心QQ沒奶吃，只得算好他預定吃奶前一個小時起床擠奶。後來我發現我坐月子只有在做一件事，那就是「搞奶」，一度為此差點罹患產後憂鬱症。

全力以赴：身心大考驗

沒日沒夜的坐完月子，開始準備上班了。上班前1週，加緊練習每天的作息，練習接送寶寶、練習每天擠奶的時間、練習每日上班的標準配備（擠奶器、奶瓶、冰寶、夾子）。剛上班的頭兩個月，每天趕著上班、吃飯、擠奶、累到腰快斷了，手快殘廢了（險些得到腕隧道症候群，早上起床手指僵硬麻木得無法彎曲，針灸到兩手瘀青），胃潰瘍也快來了，還差一點爆肝。當時為了擠奶，就連中午休息時間都看不到戶外的太陽，只能拜託研究所的同學幫忙買午餐。就這樣日復一日，天氣熱，擠完奶滿身大汗；寒流來，挨著電暖爐，用冰手擠奶，冰得全身都起雞皮疙瘩，直到手熱才好轉。

姊姊說餵奶像倒吃甘蔗，前面很辛苦，後來會越來越輕鬆，果然是真的。之前還應婦產科衛教室學姐邀請，到本院的天糧支持團體分享哺餵母乳的經驗，苦盡甘來，談笑話當年。

歡笑收割：甜蜜大回報

我一直認為當母親的只要辛苦一段時間，就能給孩子更好的健康基礎，就像蓋房子一樣，地基穩了，上面的房子才會安全啊！況且當孩子長大，自然會離開爸媽身邊，在他長大之前，我能給的，都會盡量給，讓可愛的QQ頭好壯壯，身心健康，是我堅持全母乳哺餵的目的。

而且用母乳親自餵養孩子，把寶寶放在懷中看他努力吸吮的模樣，尤其QQ看到ㄋㄋ還會很高興的咧開小嘴笑，發出要奶喝的撒嬌聲音，那種甜蜜真讓當媽的我忘了先前餵奶的辛苦。

餵母乳還有你想像不到的附加價值喔！因為庫存母乳冰棒太多，後來我興起做母乳皂的念頭，堅持採用冷製法，不添加任何化學加工品，熟成的母乳皂洗起來非常滋潤、滑順，彷彿皮膚都會開心呼吸，從此坊間的洗面乳、沐浴乳都不用了，全用母乳皂取代，現在感覺皮膚更好了呢！

餵母乳真的很辛苦，不過辛苦是有收穫的，將為人母的準媽媽，請一定要餵孩子母乳，正在哺乳的媽媽，也一定要繼續加油喔！有了自己的堅持，再加上家人朋友的協助與鼓勵，哺餵母乳之路會走得更順利！👉



用母乳自製的香皂，造型多變（作者提供）