

# 母乳是孩子的天糧

## 「天糧」母乳哺餵支持團體 伴母嬰同行

文·圖／婦產部 產科護理師 洪靜琦

本院加入母嬰親善醫院評鑑已有多年，在推動母乳哺餵上的努力，大家有目共睹，更被很多醫療院所當成學習標竿。「母嬰親善」並不是要所有醫療人員熟記並

遵循十大措施而已，而是必須透過教育及情境感化，從心底體認到哺餵母乳對母嬰的重要及好處，進而真誠的鼓勵或指導母親哺餵母乳，這和為了配合政策，墨守條文的態度是不一樣的。



■ 寶寶喝飽了，滿足的睡著了

■ 來！看我示範擠母奶的要訣！

為了顧及嬰兒及母親的健康，我們用親切和善的態度，引導母嬰走向最可能哺餵成功的一條路。因此，本院於民國90年成立「天糧」母乳哺餵支持團體，定期在每月第三個星期六舉辦聚會，除了邀請醫護人員專題演講，並透過哺乳經驗分享及問題交流，幫助哺餵母乳的母親或想要哺乳的孕婦，解決所遇到的疑難雜症，同時藉著同儕團體的認同鼓勵，汲取繼續哺餵母乳的力量。

「天糧」母乳哺餵支持團體運作良好，每個月都有很多母乳媽媽帶寶寶前來參加聚會，每個人都有說不完母乳育兒經。雖然她們來自不同的地方，職業及教育程度也不盡相同，可是因為哺育母乳，她們變成了志同道合，惺惺相惜的好朋友。

哺餵母乳是母親的天職，也是嬰兒不該被剝奪的權益，但對現代女性而言，要成功哺餵母乳，除了必須具備正確的知識，更要有堅強的信念，因為哺餵之旅可能並非一路順遂，沿途常會碰到許多磕磕絆絆。從嬰兒

剛出生的頻繁哺餵導致睡眠不足，到可能出現的乳頭破皮或漲奶疼痛，一個個接踵而來的問題，常讓許多母親在緊要關頭萌生放棄的念頭。這時旁人的支持顯得格外重要，尤其先生是最重要的角色，不僅要給妻子正向的支持鼓勵，還需肩負起照顧嬰兒，以及與其他家人溝通的責任，因為長輩對母乳哺餵的態度，也是影響母親能否堅持下去的重要因素之一。

以下分享兩位「天糧」母乳支持團體媽媽的文章，聽她們訴說著懷孕、哺乳、育兒的心路歷程，讓人感受到女人在成為母親的過程中，為了下一代能更好，總是展現了無比堅毅的信心與意念，也使人深切體認到「為母則強」這句話的真義。☺

## Breastfeeding Empowers Women

有一天

當我們開始有了兒女

才知道 所謂母親原來都是凡人

會慌張 會擔心

是對孩子無私的愛

才讓她變的勇敢！



■ 餵母乳的媽媽們經常聚會交流