

喝ㄋㄟ ㄋㄟ 共和國

文·圖／珀真

先生是長子，又晚婚，所以我們非常期待孩子的來臨。婚後半年，開始積極「做人」，打針、吃藥、看醫生，弄得緊張兮兮的。人家是擔心這個月MC怎麼沒有來？我卻擔心，這個月MC怎麼又來了？所幸婚後1年，在順其自然的情況下，第一個孩子終於誕生了。

初為人母，養兒育女就如同大家說的，第一胎照書養，第二胎照豬養。因為身邊親友很少有人餵全母乳，都是以配方奶或者半母乳半配方奶的方式餵養孩子，所以在懷孕之初，我參加了中國醫藥大學附設醫院的媽媽教室，也參加了「天糧」的活動，進而知道了母乳的好處。這時我才想起自己小時候也是喝母乳長大的，母乳是上天賜給baby的糧食，沒有任何東西可以取代。

擠奶擠出媽媽手，每天都為餵奶忙

灑文出生後，我的哺乳之路就展開了。產後第二天，我只擠出3c.c.乳汁，努力擠到灑文出生後的第24天，雙手罹患俗稱「媽媽手」的腕隧道症候群，就連幫忙照顧她3個月的外婆也出現嚴重的媽媽手。母女倆騎機車去看醫生，儘管媽媽手依然故我，但我還是沒有放棄全母乳之路。

產後兩個月回到職場，公司沒有女性員工餵母乳的先例，我不好意思向主管要求一天兩次的擠奶時間，只能利用中午休息時，便當隨便吃一吃，就到廁所去「籌措」女兒第二天的糧食，或者上班時間偷偷躲到廁所用手擠奶，把瓶子塞進口袋，再偷偷拿到公司的冰箱冷藏，還有同事笑我是母牛呢！下班後擔心漲奶，擔心母乳離開冰箱太久會不新鮮，也擔心灑文乖不乖，會不會讓外婆太



■ 我們都是喝母乳長大的喔！

累，所以哪裡都不敢逗留，火速趕回娘家方為上策。

當時，白天瓶餵，晚上親餵，常常半夜起來忍著雙手的疼痛，餵奶餵到打瞌睡。最困擾我的是白天上班，幾乎只有一次擠奶的時間，看到文章上寫別的媽媽都可以輕輕鬆鬆擠出一兩百c.c.，怎麼我拼了老命才擠出100c.c.，最多最多也才120c.c.呢？即使猛喝會發奶的湯湯水水，乳汁依舊不多。參加了幾次「天糧」的聚會，與幾位媽媽交換經驗，發現人體是很奧妙的，乳汁量的多寡會因為寶寶的需求而增減，進而達到供需平衡。

在這段期間，有長輩告訴我，喝母乳的小孩很容易餓，一直要喝奶，所以以後會比較「夭鬼」。也有人告訴我，母乳6個月過後就沒營養了，不必餵這麼久。對於一些沒餵過母乳或者不懂母乳餵養的人，我不便當面反駁，只好左耳進，右耳出。

餵完老大餵老二，老三繼續接著餵

其實，對身為職業婦女的我來說，餵母乳這條路的確很辛苦，但我不斷勉勵自己，寧可辛苦一兩年，也不要讓孩子以後經常吃藥看醫生，無論如何都必須堅持下去。不久，為了可以持續哺餵孩子母乳，我選擇離開職場，灑文也因而得以喝了1年3個月的母乳。

弘毅是我的第二個孩子，我依舊選擇哺餵母乳，而且是親餵。不知為什麼，弘毅大約從3個月大開始，常常尖叫，那種刺耳的叫聲，任誰聽了都會覺得不舒服，但我始終找不到原因，只能猜想大概是每個孩子的氣質不同吧！也曾推測是不是隔壁搬家，一搬就是1個月，驚動了「土神」，因此帶他去收驚，卻不見起色，即使開始添加副食品之後，弘毅的尖叫聲依舊不時響起。

在弘毅喝母乳的第11個月，我懷了第三個孩子晉棠。在懷孕頭兩個月，由於不知道



■ 弟弟：「うへ うへ太多喝不下，姊姊幫我喝！」
姊姊：好啊！那有什麼問題！」

已經懷孕，弘毅還是喝母奶，1歲1個月大的孩子整晚都要含著ㄋㄟ ㄋㄟ睡覺，看到我就像看到救兵一樣。得知懷孕之後，我終於讓1歲2個月的他順利離乳。奇怪的是，自從改喝配方奶，弘毅完全不再尖叫，有人猜想或許是我的乳汁量不足，弘毅沒吃飽才會尖叫，但正確答案至今仍是個謎。

老三晉棠現在兩個月大了，我已經有了豐富的哺餵經驗，經常一邊工作，一邊餵母奶，一邊照顧3個嗷嗷待哺的孩子。在坐月子期間，有些多餘的乳汁，晉堂喝不下，很自然的就由姊姊和哥哥接收，姊弟倆也愛喝，完全不浪費。姊姊問我：「為什麼弟弟要喝ㄋㄟ ㄋㄟ，不喝牛奶？」我回答：「妳小時候也是喝媽媽ㄋㄟ ㄋㄟ長大的

喔！」一次可以餵養3個孩子，這可是用金錢都買不到的健康與幸福啊！

餵母奶有多方便，或許只有餵過母奶的媽媽才能了解。別人出門大包小包，餵母奶的媽媽出門，只要帶尿布和濕紙巾，不必準備瓶瓶罐罐，不必消毒奶瓶，不必擔心奶粉的廠牌，不必花大錢，只要找個地方坐下來，就可以輕輕鬆鬆的餵養小孩。

哺餵孩子母乳，有輕鬆、有方便、有辛苦、有勞累，但當看著孩子健康的長大，所有情緒都消失了，湧上心頭的是更多的滿足與喜悅。因為堅持，因為沒有半途而廢，將來我可以很高興的告訴3個孩子：「你們都是喝母奶長大的！」



■這就是幸福的滋味！