

哺餵母乳私房秘笈

給「天糧」媽媽的一封信

文·圖／秉軒的媽媽

各位媽媽們，妳們好：

我是秉軒的媽媽，今年5月底，我在中國醫藥大學附設醫院順利生下秉軒，在生產之前我就來醫院參加母乳聚會，很高興認識妳們！我想分享我的餵母乳經驗，提供給各位媽媽參考！

秉軒現在3個多月大，兩個月大時，每天喝的母乳量大約是600c.c.，滿3個月時700c.c.，目前已經800c.c.了，之後會繼續增

加。他喝母乳，體重從剛出生時的2850公克，增加到現在已經快要8000公克，身高也從原本的49公分，長高到65公分。我的乳汁分泌一直都是足夠的，足夠到我家的冷凍庫都已經快要冰不下了！呵呵…我很開心，因為這代表我的辛苦終於有了代價！

我現在是兩個小時擠一次奶，每次花費50-60分鐘，我給自己每次擠的乳汁量設定了目標，只要時間允許，未達目標，絕不休息！即使已經很累，我還是會堅持下去，久而久之，母乳量慢慢就變多了，當原本設定的目標已經達到，我又會再提高目標值，就算多個5c.c.也好！

我每次擠出的乳汁量大概是120-180c.c.不等，經常有人問我，要用什麼方法增加乳汁呢？答案是多喝水、多喝湯。我沒有吃什麼花生豬腳，就只是多喝水而已。我以前就很愛喝水，多喝開水有益健康，除了增加新陳代謝率，對產後瘦身也有很大的幫助。為什麼我說喝水有助乳汁

■ 秉軒剛出生時的小模樣



分泌呢？因為我曾經受到時間限制，無法每兩個小時擠一次奶，我便試著在那段時間盡量不要喝水，果真那次擠的乳汁量就比較少了！除了避開退奶食物之外，我沒有再多吃什麼東西，頂多是偶爾喝些無糖豆漿。

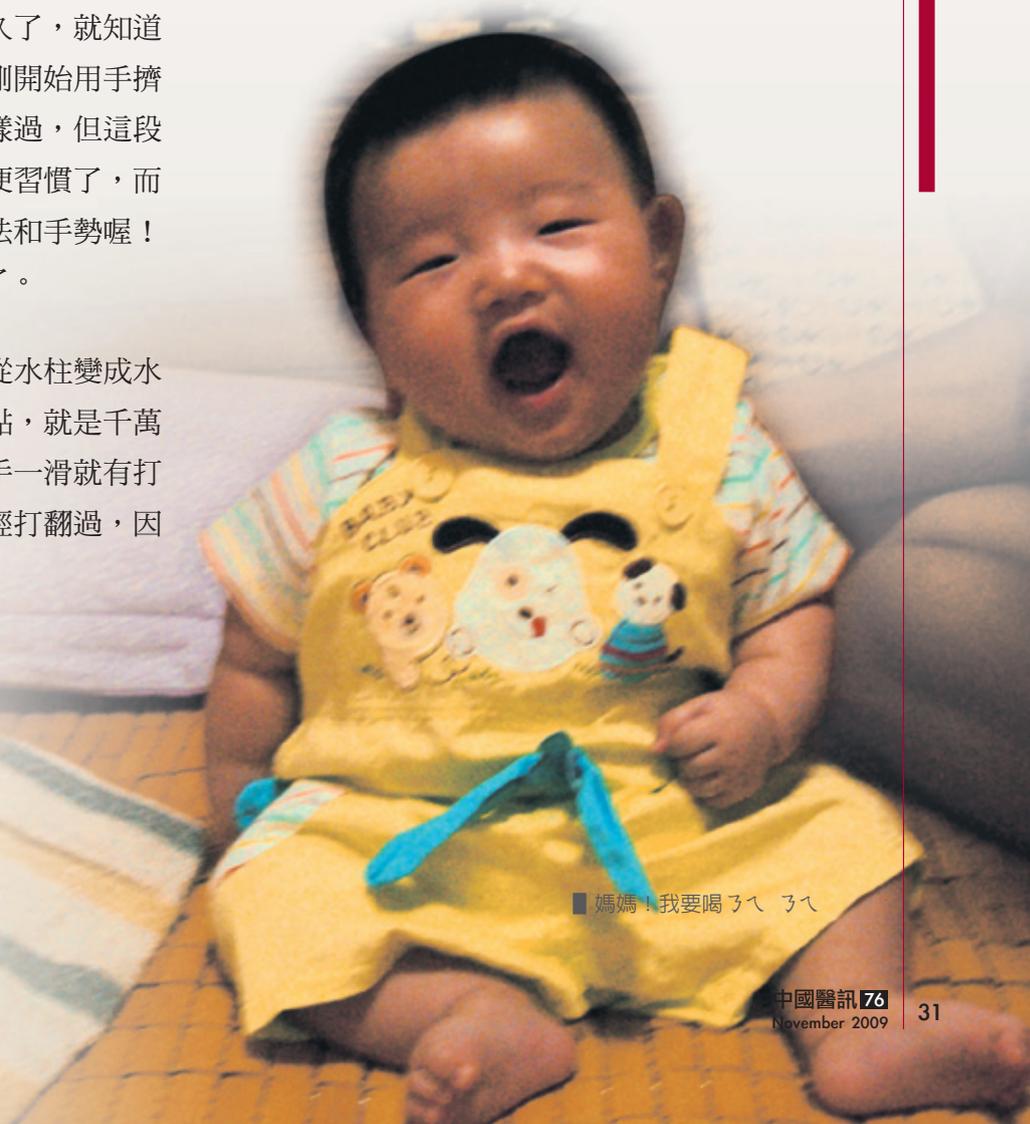
我擠奶是用手擠的方式，我知道擠奶器很方便，一開始我也是用擠奶器，但因乳汁量多，頻繁使用擠奶器的結果是乳暈受傷流血，可能是「磨損」過度了吧！最後只好改成手擠的方式，雖然手擠比較累，也比較耗費力氣，但是乳汁真的會比較多，畢竟擠奶器的擠奶角固定，常常沒擠到的乳腺，久而久之就停止分泌。但是，用手擠就不同了，姿勢與角度可以隨意變化，擠久了，就知道哪個角度比較適合自己。當然剛開始用手擠會很累，手很痠，我也曾經這樣過，但這段過渡期是不會太久的，擠久了便習慣了，而且會找到最適合自己的擠奶方法和手勢喔！現在我的手已經不會痠痛不適了。

我用手擠奶，會擠到乳汁從水柱變成水滴，很有毅力吧！手擠有個缺點，就是千萬不可以打瞌睡，稍微眯個眼，手一滑就有打翻乳汁的危險，很可怕！我曾經打翻過，因而大哭一場。後來我會隨時警惕自己，如果真的很想睡，便休息一下，或站起來走一走，運動片刻，精神就好多了。

半夜擠奶也是很重要的環，兒子半夜會醒來2-3次，

直到現在都是如此。我跟先生商量好，半夜兒子醒來，他餵奶我擠奶，因為如果沒有擠，乳房會爆炸！一定要記得，想讓乳汁量增多，不是光喝水就行了，還得勤勞的多擠多餵，乳汁量自然會越來越多。一分耕耘，一分收穫，擠奶也是如此。我有個同學當了媽媽，水喝得不多，擠奶又不勤快，久久才擠一次，怪不得乳汁越來越少！

餵母乳，我選擇用瓶餵的方式，為什麼呢？話說我在中國醫藥大學附設醫院生產，剛生完就母嬰同室，產後也趁早哺餵母乳，所有程序與方法都和醫院上課教的一樣，可



■ 媽媽！我要喝 ㄟ ㄟ

是兒子不認真喝奶，我也不知道他到底喝了多少，後來他出現黃疸，黃疸指數一度飆到20，我和先生趕快帶他到醫院照光，情況才改善。當時醫師說，寶寶喝奶的量不夠，導致代謝不夠好，黃疸指數才會飆高，所以此後我就改成瓶餵的方式啦！不管瓶餵還是親餵，「勤勞」是不二法門，就算你是親餵（當然這是最好的方式），餵完寶寶，一定要記得再檢查一下，自己用手把剩下的乳汁擠出來，讓乳房排空。

或許堅持母乳哺餵的過程很累，但是我告訴自己，為了孩子好，我願意堅持到底不放棄！以上是我哺餵母乳的經驗，提供大家參考，祝各位媽媽生產哺乳一切順利喔！☺

