

雙倍的

甜蜜

文／醫療品質部 管理師 劉淳儀

據說拙作「我的試管之路」（中國醫訊第63期）獲得不錯的迴響，讓我再度興起提筆分享雙胞胎新手媽媽甘苦談的意念。這一切得從「兩個心跳」開始說起…

話說做完一連串痛苦的試管嬰兒療程，到了應該去驗孕的那一天，真是坐立難安，心悸得非常厲害，頻頻跑廁所，甚至緊張到跟老公耍賴，直說不要去驗孕，等「那個」該來沒來就知道有沒有懷孕了。這一切的亂亂想、亂亂做，完全反映了我既期待又怕受傷害的心情。

但無論如何，必須勇敢面對現實，所以最後還是硬著頭皮去驗尿，靜候「開獎」的那短短的幾分鐘，好像過了幾百年一樣久。終於，工作人員喊了我的名字，聽到那聲「恭喜你！妳懷孕了！」一陣天旋地轉，不敢相信是真的。

淳儀夫妻與雙胞胎



拉襪子運動 (1)

馬蘇註：姊姊超愛把襪子拉掉...請注意以下幾張照片，姊姊都在努力的拉襪子.... (真不知道襪子和她有什麼深仇大恨呀....)



拉襪子運動 (2)

我拉...我拉...我拉拉拉...

姊姊認真執行拉襪子運動7部曲，弟弟始終不為所動

我的肚子裡有幾個寶寶？

經醫師解說，只知道成功懷孕，但不知道肚子裡「有幾個」，又開始擔心會不會一次來3個？來4個？一想起這些數字，我就喘不過氣來。接下來的日子，開始忍受打黃體

素的痛苦，因為黃體素是油性的，注射時痛到想哭！打完還必須不斷的將藥物揉散，否則屁股就會出現「小鱉蛋」！在這段打針的過程中，我發現由技術好的護理人員打針，比較不痛，注射部位也比較不會腫，真該請這些打針高手多教教其他人才是。

第二次產檢，醫師清楚照到兩個影像，判定為雙胞胎，不過還是要等到「有心跳」才算數。因此，我又開始每天擔心「有沒有心跳？」等超音波照出「兩個心跳」，總該放心了吧？不！我開始猜，到底是男生還是女生？萬一兩個性別相同，豈不是還得再生個不同性別的，有子有女，沒有遺憾。

看到這裡，各位看倌是不是覺得我太杞人憂天了？沒辦法，關心則亂嘛！直到順利生下兩個小寶貝，我才終於放下心來。

姐弟倆都是萬人迷





拉襪子運動 (3)

一邊笑一邊還是沒有忘記要繼續拉襪子...唉...



拉襪子運動 (4)

可憐的襪子呀...都已經變形了...



拉襪子運動 (5)

我拉...我拉...
我一直拉拉拉...

阿媽...再一次
拜託妳
「繼續拉」Y...



拉襪子運動 (6)

這隻襪子好像變
好吃的...我來吃
吃看好嚕...

這是變形的襪子

這是真正的腳



拉完襪子換拉線頭...

懷孕後期睡覺「左右為難」

寶寶們在肚子裡面其實是非常好「攜帶」與「款待」的，雖然我懷的是雙胞胎，但是胖得不多，肚子甚至比同期只懷一胎的媽媽來得小，尤其原本就纖細的四肢，幾乎完全沒有變粗。懷孕到第8個月，還有某位一段時間沒見面的主任問我「是不是變胖了一點點？」渾然不知我已經懷孕，而且快要生啦！

這兩個小寶貝從胎兒期就很「孝順」，該胖的都胖在他們身上，沒有將脂肪留給媽媽我，倒是大功一件！懷孕期間，我從來沒有孕吐或吃不下，每天飲食正常均衡，因為不敢騎機車，所以都是走路上下班。生產完大約兩週，一量體重，只比懷孕前多了5公斤，厲害吧！

懷孕期間唯一令我為難的是睡覺。我在懷孕後期有兩三個月都不能躺著睡，如果向左側睡，姊姊就會踢我，因為我和弟弟壓到她了；如果向右側睡，弟弟就會踢我，因為我和姊姊

又壓到他了，爲了擺平姊弟倆，我只好「坐著睡」。

生產當天，在產臺上，聽見他們嚶嚶的哭聲，看見他們稚嫩的小臉，心裡充滿了感動，興奮之餘，還「奮不顧身」的轉頭親了其中一個娃娃，到底親的是誰，至今仍是一個羅生門。

不管多難就是要餵母乳

寶寶們呱呱落地之後，新的挑戰來了！面對兩隻抱起來軟趴趴的「小動物」，常常不知道他們在哭什麼，讓我和老公這對新手爸媽的生活和心情大亂。就拿喝奶來說，真夠折騰人的。由於身體狀況不允許繼續懷孕到足月，所以35週多就進行剖腹產，把雙胞胎接了出來，他們雖然不需要住保溫箱，但姊姊吸吮能力較差，嘴巴又小，不願意直接吃母乳（搞不好是天性懶惰），弟弟比較「順從」，願意吸母乳，但是只願意吸左

邊（看來是個固執的小孩），姊弟倆都不肯「將就」，使得我右胸嚴重漲奶，護理長幫我用刮痧板疏通，略有改善，可是剛鬆了一口氣，奶馬上又漲起來，那種痛苦只能用「痛不欲生」來形容，簡直比生產時還要不舒服呢！還好，好心的林臻副院長施展妙手爲我針灸，漲奶馬上改善。感謝護理長和臻副這兩位令我沒齒難忘的「救奶恩人」！

住院7天當中，我一直在與母乳奮戰，費盡力氣擠出一點點「初乳」，戰戰兢兢的兩手捧著奶瓶，深怕一跌倒就前功盡棄，拿到嬰兒室「交作業」，並且叮嚀護理同仁：「雖然量不多，還是要公平的給他們喝！」那時真恨不得自己是一隻乳牛，可以無限量的供應寶寶們母乳。老天垂憐，出院前一天的晚上，我竟然成功的執行了「橄欖球式」餵奶法，一次讓兩個寶寶同時吸母乳（感謝他們配合演出），真是太有成就感了，我被此情此景感動都到快流下眼淚囉！



坐月子天天忙擠奶

出院後，住進全家醫院的月子中心，進行「第二階段」的奮戰。原本想像中的坐月子是非常輕鬆、愜意的，每天只要吃飽了睡、睡飽了吃，好好調養身體就行了，哪知那30多天恐怖極了。

因為雙胞胎實在太難搞，尤其是姊姊，吃一點點就睡著，吃不飽當然就睡不久，醒來又只吃一點點，如此週而復始。乳汁產量不多的我，爲了讓泌乳量增加，天天得「強迫」他們吸吮，配合針灸「追奶」的療程自然也不能中斷，並且天天清晨4點左右就要起來擠奶，要不然就會漲奶漲到快要抓狂，寶寶也會沒有「早餐」可吃。現在回想起那一段「爲母奶奮戰」的日子，依舊心有餘悸。

話雖如此，我還是要鼓勵媽媽們盡量餵母乳，餵母乳的好處真的非常多，大家要珍惜這段難得可以「產乳」的寶貴時光，這可是媽媽們的專利，當爸爸的是沒有機會享受這種幸福滋味的喔！

新手爸媽趣事多

眾所皆知，照顧雙胞胎很辛苦，至於有多辛苦，您知道嗎？大家不要以爲只有「雙倍」的辛



苦，按我的經驗，辛苦程度至少是只照顧一個寶寶的「三倍」以上。一對父母照顧一個寶寶，總有一個人可以稍微休息一下；一對父母照顧兩個寶寶，彼此都是無時無刻在值「寶寶班」，沒人可以輪班，因此幾乎沒有

稍稍喘氣的機會。想想看，光是伺候他們喝奶、換尿布就夠手忙腳亂了，再加上寶寶們一下子要睡、一下子不睡，一下子要吃、一下子不吃…。人家說「有子有女萬事足」，但偷偷告訴你，萬事足的下一句是「爸媽睡眠很不足」。

記得有一次半夜起來幫弟弟換尿布，赫然發現濕尿布裡竟然有一張濕紙巾，原來老公太睏了，換完尿布忘記把髒的濕紙巾拿去丟掉，就直接再包進新的尿布裡，看了又氣又好笑，那時候是冬天，可憐的弟弟，小屁股一定被凍壞了。又有一次，清晨醒來，圍在姊姊脖子上綁奶嘴兼擦吐奶的小方巾，不知何時已經變成她的「髮箍」（造型不錯喔！），我和老公笑得前仰後合，前一天晚上到底發生了什麼事情呀？兩個小孩以後如果知道迷糊爸媽曾經這樣「惡搞」他們，該不會打113全國婦幼保護專線投訴吧！

異卵小傢伙大不同

即使是長相一模一樣的同卵雙胞胎，個性好像也不太一樣，何況是我們家這兩個異卵雙胞胎，非但性別、血型、長相不同，就連膚色也不同，姊姊很白，弟弟很黑。而且，從他們身上再度印證了「異性相吸」實乃天生本能，姊姊比較黏爸爸，喜歡給「帥哥」抱；弟弟比較黏我，總是對「美女」投懷送抱。在保母家也一樣，姊姊最愛的就是保母先生（阿公），而弟弟最愛賴著保母的女兒，人家上班快遲到了，他還死抱著她的大腿不放。

此外，姊姊比較獨立、學新把戲比較快上手；弟弟比較撒嬌、姊姊兩個月前會的把戲，他現在才會。姊姊對玩具喜新厭舊，玩一個丟一個；弟弟則會很專注的玩他喜歡的東西，玩很久才會厭煩。姊姊最愛坐安全座椅，一坐上去，就露出非常享受的模樣，通常幾分鐘後就安穩的睡著了。有一次更誇張，我們把安全座椅放在客廳地上，讓姊姊坐上去方便餵稀飯，哪知她坐著坐著又睡著了，這張座椅簡直就是她的「催眠椅」！弟弟就不同了，他在車上喜歡亂爬，怎麼樣都不肯坐安全座椅，一放上去就哭，我總是一邊開車一邊祈求千萬別被警察發現。

姊弟倆的「睡癖」也相差甚多，姊姊睡覺「隨遇而安」，只要她想睡，哪裡都能睡得著，越「艱困」的環境，睡得越安穩（頗有乃父之風）；弟弟就一定要在安靜的、暗暗的、舒服的環境才能睡著（頗有乃母之風），有時候要連唱半小時的搖籃曲，搖到腰都快斷了，他才甘願睡著。所以，從他們出生到現在，我的腰從來沒有舒坦過，肩頸僵硬和手腕扭傷都是家常便飯。

雙倍甜蜜常在我心

但是，這兩個心肝寶貝也帶給我和老公雙倍的甜蜜，無比的快樂，我們對孩子沒有特別高遠的期許，只要他們平平安安長大，不要做壞事，對社會有一點貢獻，吾願足矣！我們也從來沒想過要汲汲營營的賺多少錢留給他們，只要從小能建立他們正確的價值觀與人生觀，日後萬一遇到挫折或困境，還能保持樂觀、進取的人生態度，想來他們的一生應該也不會差到哪裡去！🌟