



# 再見！ 母乳媽咪

文／珮筠

燠熱無比的台中夏天，難得的下起了午後陣雨。微涼的雨夜，怡人輕風中帶著點惆悵，在分不清到底是傷感還是開心的矛盾情緒中，我要告別母乳媽咪的身份了。

上個月起，小博的食量越來越大，我那如涓涓細流的母乳早就無法滿足他驚人的胃口，只好乖乖的從主食退居「副食品」，一天只餵早晚兩次；而配方奶和所謂的固體「副」食品，也漸漸的凌駕母乳之上，成為真正的主食。

隨著小博飲食習慣的改變，母乳識相的退、退、退，越退越少，胸部當然也跟著越變越小，從那誇張驚悚的G罩杯退回了小而美的D卡嘆。雖然偶爾會懷念那不用擠就深不可測的乳溝，不過衣服都穿得下，不再被路人盯著看的輕鬆感覺真好。

這兩天，我發現長達24小時沒餵奶也幾乎不脹奶時，心裡明白斷奶的時候到了。昨晚，抱著小博餵最後一次奶，一邊輕輕撫摸著他的頭髮、對著懷裡的他說：「寶貝，這是媽咪最後一次把你抱在懷裡吃ㄋㄟㄋㄟ，因為你已經長大了，媽咪能給你的免疫力和營養就到這裡為止。雖然你長大以後不會記得我們母子倆這段親蜜依偎的時光，可是這一年來媽咪因為能夠親自餵你喝ㄋㄟㄋㄟ而感到很幸福…」眼淚湧上來，嘴角卻帶著微笑，說不出口的情緒很複雜，我想每一位母乳媽咪都明白的。

小博似懂非懂的邊吃邊抬頭看我，一邊伸手環繞著我的腰，我有一點點說不出來的感傷，但心中也同時湧出另一種欣慰的感覺——我親愛的小寶貝長大了。

在整個哺餵母乳的過程中我都非常幸福，除了一開始手忙腳亂追奶擠奶之外，一切都順利而且幸運，小博從來沒有真正咬過我、沒有乳頭破皮之類的痛楚，也沒有遇到乳腺發炎的危急狀況，連斷奶都斷得十分自然，不知不覺就銜接到配方奶和固體食物。小博雖然不至於毫不留戀的離乳，但也沒有預期中母乳寶寶的黏巴達。

這一次斷奶，我花了很多天才做好心理建設，儘管還是有很多的不捨，但總算可以釋懷了。中國文字多麼美妙，瞧！釋放懷中的寶寶，這可是真正的「釋懷」呢！

如果身邊有即將懷孕、已經懷孕、準備懷孕的朋友，請妳們務必以我的幸運為榜樣，一定不要放棄哺餵母乳！這一段餵母乳的日子，有太多難以言喻的幸福和感動，點點滴滴都是為人母獨有的珍貴經驗。

我很感謝中國醫藥大學附設醫院的護士，很感謝主持母乳聚會的靜琦和其他鼓勵過我的母乳媽媽們，如果不是這許多人的協助，在前3個月我就放棄餵母乳的話，可能我就失去了經歷這一生最深刻感動的機會。🌹