

# 永不放棄 真實版 新手媽媽哺乳 愈挫愈勇愈甜蜜

文／虹吟

「養兒方知父母恩」，果真是當媽之後，才能體會媽媽的辛苦。懷孕以來，從初期的超音波疑似有問題，到後期的羊水不足，胎兒體重沒有明顯成長，迫不得已只能催生以確保胎兒安全等等，總讓我的心情除了期待與喜悅，又多了一份不確定的擔憂。這一切的不安，直到晴晴出生的剎那，聽見她健康的哭聲，我心中的大石頭終於放下，怎麼樣也止不住滿眶的淚水……。

健宇、虹吟、晴晴全家福（虹吟提供）



大手牽小手，一路向前走（虹吟提供）

## 餵奶多波折，先是沒奶繼而脹奶

記得生產後的第一天，在醫院裡第一次使用擠奶器這玩意，擠了半天只擠出一滴跟煉乳一樣又黃又濃稠的乳汁，連婆婆都覺得奇怪，她以前的乳汁多到用噴的，怎麼我的乳汁那麼少？哇！慘了！難道我最擔心的問題真的發生了？「小咪咪」真的會比較沒有乳汁嗎？

好在住進月子中心幾天後，我就知道胸部大小和乳汁多寡沒有絕對的相關，小咪咪的乳汁也可以多到令我想哭。怎麼說呢？當時我的乳房硬的像木蘭飛彈，用擠奶器隨便一吸，乳汁如湧泉，可以輕輕鬆鬆的流出一兩百CC，和最初的狀況無法同日而語。

### 乳汁泉湧，晴晴卻一吸就睡著了

這麼多的乳汁當然要快點讓晴晴享用，可是問題又來了，晴晴每次吸奶吸個5分鐘、10分鐘就睡著了，無論我用什麼方式，例如摸耳朵、搔腳底、掀開包巾等無所不用其極，總算把她吵醒，但她一吸到我的乳房，沒多久就再度睡著了，讓我不禁懷疑乳汁難道含有安眠藥的成分？

晴晴的好睡可累壞了我，因為她睡醒一哭，護士便call我下樓餵奶，下樓後不管在餵奶室奮戰多久，她只吸吮幾分鐘就睡著了，等我精疲力盡的上樓回房休息，沒多久又接到護士的電話：「虹吟媽媽，妳的寶寶要喝奶了。」

### 胸部脹奶硬如石，忍痛拚命揉

餵奶一波三折，脹奶更是痛苦，月子中心的其他產婦常以過來人的姿態指導我，她們說胸部不可以有硬塊，一定要像軟綿綿的麻薯才行。麻薯？在眾人的建議下，我請老公健宇幫忙將胸部硬塊揉開。喔！我的天呀！當時我的胸部硬如石頭，連睡覺都會痛醒，要用力揉開硬塊，不難想見是多麼可怕的酷刑！那晚我躺在床上，健宇坐在我的身上，使出蠻力揉我的胸部，我痛得大叫，不停掙扎，健宇只好一邊用力，一邊將我壓住，揉呀揉的，乳房好不容易軟了一些，但不到一個多小時又開始脹奶，再度變得硬梆梆，我已沒勇氣嘗試第二次。

為了解決脹奶之苦，婆婆帶我溜出月子中心，回中國醫藥大學附設醫院詢問護理師，護理師告訴我，乳房不一定要完全柔軟才算不脹奶，只要自己感覺舒緩許多就可以了，畢竟胸部本來就有一些組織，是無法揉散的。啊！難道之前健宇對付半天的玩意，不是脹奶的硬塊，而是我胸部原有的組織嗎？

媽媽愛晴晴，晴晴愛媽媽（虹吟提供）



### 因餵奶睡眠不足，生產傷口難癒合

剛到月子中心的頭一個星期，我不停在樓上樓下來回穿梭，幾乎沒有好好睡過一覺，而且一進餵奶室就要坐上好久，生產的傷口非但無法癒合，甚且還化膿疼痛，長期的睡眠不足也令我快要精神崩潰。

屋漏偏逢連夜雨，10月9日，晴晴的黃疸指數17，超過標準值，必須進隔離室照光，我聽到這個消息，不禁淚流滿面。心想自己這麼多天以來，強忍一切痛苦，只希望能夠讓出生體重太輕的晴晴，可以喝到最健康的母乳，以增強抵抗力，未料奮鬥半天，她體重沒增加，反而又出現了黃疸。唉！好難過、好傷心喔！我開始覺得我不會照顧寶寶，不是個稱職的媽媽。

晴晴在照光期間，如果水分攝取太少會影響新陳代謝，黃疸將更不容易下降，因此在月子中心護士小姐的勸說下，我停止直接哺餵，改用瓶餵方式，擠奶放進奶瓶裡，由護士用奶瓶餵晴晴喝。

### 天天擠奶入奶瓶，只求晴晴吃得飽

接下來，我過著天天與擠奶器為伍，不分晝夜拼命擠奶的日子。月子中心的媽媽形容的可妙，「每個媽媽都像乳牛，整天除了吃飯、擠奶，還是吃飯、擠奶。」坐月子時的我，奶量充足，一天可以擠出好多乳汁，晴晴喝不完，還可以冷凍儲存呢！

在月子中心待了17天，終於可以回家了。回家後的前幾天，我希望讓晴晴重溫直接吸吮乳房的感覺，無奈她還是老樣子，吸一下就沈沈入睡，怎麼樣都不肯再吸，但沒過多久，有時候甚至不到一小時就又要吸了。這使得她整天都維持在睡不安穩的情形

下，間接地讓我也很累。到了第5天，我再度投降，繼續擠奶用奶瓶餵她。

### 擠奶擠到手發炎，仍堅持到底

這時晴晴的吸奶量大增，一餐可以喝到150~180cc，相反的，我乳汁分泌量大減，一次才擠出50cc。兩者差距太大，於是我每天更加勤奮的擠奶，就算半夜也會驚醒起床擠奶，很怕即將絕跡的母奶不再多加刺激，就會真的消失了。每天不停用力擠奶的後遺症是脖子酸、肩膀酸、手發炎，然而為了讓晴晴喝母乳，我依舊堅持到底，只要有人通報發奶的妙方，我都會努力試試看。

重返職場前一個星期，我挑戰成功，晴晴終於適應直接吸吮乳房的感覺，讓我白天安心上班，晚上回家直接哺餵，苦盡甘來的過程有如倒吃甘蔗。

### 餵母乳是母女最甜蜜的情感交流

我餵母乳已經一年又四個多月，餵奶之初雖然不順利，但天生的母性使我逐一克服所有障礙，把晴晴餵養的健康活潑可愛。很多人說，懷孕時感受肚子一天比一天大，是最有母性光輝的時刻，我卻覺得哺餵母乳時，看著親愛的寶貝依偎在自己胸口，帶著滿足的微笑，全心全意地吸吮著，這才是身為母親最大的享受，這份享受持續到現在，我還捨不得停止呢！

相信多年後，重溫這段餵奶時光，重新回味我與晴晴最甜蜜的情感交流，我的嘴角一定會揚起微笑。我期待餵奶帶給晴晴的溫暖與安全感，能永遠陪伴著她，這是我給我親愛的女兒最好的人生禮物。