

母乳媽咪全紀錄

苦盡甘來 妙事多

文／珮筠

曾經我以為，坐月子應該是悠閒又優雅的，從內調養到外，每天吃補湯、睡好覺，順便敷臉抹瘦身霜，坐完月子就會變成一個大美人，脫胎換骨宛如重生。

我錯了，大錯特錯。生產前的幻想都破成滿地碎片……



可愛的皓博寶寶。(珮筠提供)

初餵母乳忙與茫，坐月子無暇休息

對於餵母乳的媽媽來說，坐月子除了忙就是累，與其說是「脫胎換骨」，不如說「筋鬆骨散」還更貼切一些。

初生寶寶肚子餓的時間不一定，間隔可能一小時、可能三小時，產後的頭三天就開始不分日夜隨時待命，護士每Call一次，就要強忍會陰處的傷口疼痛，坐著輪椅到哺乳室餵奶。到了月子中心也沒辦法好好休息，為了餵母乳每天要奔波哺乳室7、8次，每次都得忍著痠痛磨上一兩個小時才功德圓滿。算下來一天有幾個兩小時？扣掉這些兩小時，又有多少空檔可以喘息？

躺在母親溫暖的懷抱中，皓博好幸福。(珮筠提供)





老公對寶寶濃濃的愛，令珮筠大受感動。（珮筠提供）

回到家更辛苦，總是等寶寶睡著後，提心吊膽地瞇個半小時、一小時，再回到餵奶、換尿布、餵自己、擠奶…的循環。起初，一切都不熟練，每一件事花的時間都比想像的更多，即使有5分鐘空檔，也只想趕快躺平，緩和一下腰痠背痛。「腰痠背痛」這四個字不是隨使用的形容詞，是真的腰很痠、背很痛，而且在躺下那一剎那會痠痛到哀嚎出聲的程度。

打電話給哺乳諮詢專線，沮喪大哭

媽媽和婆婆看到我餵母乳這麼辛苦，異口同聲地認為我一定是乳汁不足才會這麼折騰，心疼地叫我不再餵了。有無數個夜晚，我都疲憊得好想、好想放棄；看到擠乳器那頭總是稀稀落落的幾十CC，更是沮喪得哭個不停。有一天我再也沒辦法忍受自己的憂鬱和苦悶，撥了中國醫藥大學附設醫院的哺乳諮詢專線，對著電話那端的護士小姐嚎啕大哭，不知名的護士小姐溫柔地指導我，她笑著說：「妳不要那麼難過嘛……」很奇妙的，我竟然又有了撐下去的勇氣。

經過近兩個月的奮戰，雖然我還是天天努力追奶，卻越來越有母乳媽媽的自信了！儘管過程疲累艱辛，然而每次抱緊寶寶餵奶時，看見懷裡他那安詳信賴的小臉蛋，所有徹夜無眠、頭痛、神經痛、腰痠手軟、萬分疲憊……通通被我丟到馬里亞納海溝去啦！

母子連心妙事多，遙相感應真稀奇

「母子連心」這句成語，用在母乳媽媽跟母乳寶寶之間不但無比適切，而且十分奧妙。一聽見寶寶哭就泌乳不稀奇，厲害的是，我不管再累，睡得再沉，都一定會在寶寶醒來的前幾分鐘先醒過來，從無例外！另一項母乳媽媽的特異功能是，無論距離寶寶多遠，只要一感覺脹奶馬上打電話回家確認，寶寶必定在幾分鐘內會因為肚子餓而哭鬧。

寶寶剛滿月時，我和老公、婆婆三人一起出門買寶寶衣物，當我們正沉迷在超可愛的小衣服裡挑啊挑，我突然告訴老公：「寶寶要醒了喔！要快一點！」老公不相信地說：「怎麼可能？才出門不到一小時耶！他不是剛吃飽睡著了嗎？」結果還不到十分鐘，就接到公公的奪命連環Call，說寶寶抓狂哭鬧，怎麼哄都哄不住，叫我們速速趕回。

回到家，寶寶他的小臉滿是淚痕、哇哇哇的哭不停，但他才剛窩進我懷裡、含住乳頭，立刻從小惡魔變回了小天使。那一刻，我突然覺得身為母乳媽媽好甜蜜、好驕傲……

和寶寶出門只帶尿布，輕鬆優雅

寶寶出生滿三個月，我們開始一起出門用餐、約朋友渡假，其他新手媽咪好友們出門總帶著「超級媽媽包」一奶

瓶、奶嘴、奶粉、消毒器具、奶粉刷、尿布等，全副武裝，缺一不可，我卻只要在包包裡塞幾片尿布，就可以優雅美麗地輕鬆現身。有好幾次，寶寶在風景優美的地方「野餐」，陽光穿過樹梢輕輕灑落，微風輕拂我們母子的臉龐，寶寶一邊認真的吸吮，一邊揮舞小手，不時睜大眼睛盯著我，難以言喻的幸福在我心中升起。臍帶雖然剪斷了，哺餵母乳卻讓我覺得彷彿比寶寶在肚子裡時還要親密，還要緊緊相依。

李宗盛一曲「希望」，道盡父母心

『依稀記得他們出生時的模樣

我和太太眼裡泛著淚光

雖然他長得和我不是很像

但是朋友都說他比我漂亮

總在他們的身上看到自己過去的模样

對自己 對人生 對未來的渴望

他們是我的希望 讓我有繼續的力量

他們是未來的希望 所有的孩子都一樣

他們是未來的希望

但願我能給他一個最像天堂的地方』

這是五六年級生都很熟悉的，李宗盛的《希望》。

我從小學五年級開始愛上聽李宗盛，從初戀悸動《生命中的精靈》到中年危機《最近比較煩》，他的歌曲陪伴無數人成長，在人生的每一個階段都可以找到共鳴的歌曲，只是我沒想到在生了寶寶之後，偶然再聽到這一首《希望》，竟然難以克制自己內心深處的感動。

我是個快樂滿足的媽咪。（珮筠提供）

老公的父愛與溫柔，讓我深受感動

這感動，很大一部份是來自老公。

每天清晨，老公總在出門前依依不捨的對著兒子親了又親，上班時間偷看兒子照片，一下班又迫不及待的飛奔回家幫寶寶洗澡，然後不嫌重地抱上一整晚。

從懷孕開始，老公就在心中編織了無數幻想與夢想，期盼著寶寶出生、期盼著寶寶成長，盼著他會笑了、又盼著他走路，洗澡時盼著跟寶寶一起打水仗，看比賽時盼著帶寶寶一起上球場。在這許多期盼的背後，我更真真切切感受到老公為人父後的摯愛與溫柔。

結婚以前我是個很不愛孩子的人，我無法跟這種「小動物」溝通，也不能理解為什麼孩子明明就是個麻煩得要命的小東西，卻總有人願意義無反顧地生下他們？即使在為人母之初，我依然覺得麻煩比甜蜜要多很多，每天只覺得無盡疲憊，直到我不斷地、不斷地從老公身上看見那幸福洋溢的笑容，我終於慢慢明白，孩子們除了生命的傳續，原來還承載著生命的希望。

因為這樣，我們都願意為孩子們傾付所有，給他們一個最接近天堂的地方。

再聽一次李宗盛的歌，再感動一回。這不是情歌，卻最多情。

