



哺餵母乳有感 天糧為妳導航

文／婦產部 產科衛教護理師 洪靜琦

「母乳到了產後6個月，就沒有營養了嗎？」

「我的寶寶1歲多了！很多人知道我還在餵母乳，都露出不可思議的表情…」

「婆婆每次都叫我不再餵了，說我的乳汁看起來水水的，她擔心寶寶吃不飽營養不夠，她甚至還偷偷去買了一罐奶粉，趁我不在的時候泡給寶寶喝。可是寶寶喝了一口發現味道不對就吐出來。呵！呵！他只愛喝母乳！」

這是「天糧」母乳支持團體在聚會時，媽媽們提出的哺餵母乳經驗和疑問之一。近幾年來，政府大力推廣母乳哺育，積極進行「母嬰親善醫療院所」認證工作，並宣導孕婦到「母嬰親善醫療院所」生產。台灣的母乳哺育率比起20年前配方奶的襲捲市場，已有大幅度的提升，但產後6個月的純母乳哺育率仍不理想。

根據國民健康局2008年的調查顯示，台灣產後1個月的純母乳哺育率為54.3%，產後2個月下降至37.9%，到了產後4個月就只剩下25.8%，堅持到6個月仍純母乳哺育的為15.9%。為什麼純餵母乳的人數，每個月都以一成多的比例往下滑落？除了歸因於配方奶廠商的行銷攻

勢依舊猛烈之外，整個社會對母乳哺育的錯誤認知及支持度不足，更是主要的原因。

學會躺著餵奶，哺餵寶寶輕鬆多了

母乳是寶寶最適合的食物，哺餵母乳的好處大家也都耳熟能詳，每個母親都希望給孩子最好的，所以幾乎每位婦女在懷孕時都打定主意產後要親自哺餵母乳。但是，哺乳之路往往不若想像中的簡單順遂，乳頭受傷破皮、乳房腫脹疼痛、寶寶哭鬧不休、黃疸指數偏高、頻繁餵奶無法休息…，一個又一個的難關，打擊著母親堅持母乳哺育的信念。再加上坐月子期間，照顧者多為婆婆媽媽，長輩心疼產婦哺乳辛勞，不免叨念著：「整天餵乳都沒好好休息，以後腰酸背痛看妳怎麼辦？」「囡仔一直抱條條，以後會真歹帶…」

長輩們是出自一番好意，傳統坐月子的習俗要產婦避免勞累，多躺臥休息，這與餵母乳應依照寶寶需求任其吸吮，看來似乎相互衝突，其實是有解決之道的，秘訣就是學會躺著餵奶。學習躺餵技巧最好的時機，是在生產後的住院期間，所以母嬰親善醫療院所鼓勵施行24小時親子同室。



照顧嬰兒是需要學習的 (洪靜琦提供)



來！讓我們為你指點迷津 (洪靜琦提供)

親子同室好處多，醫護再累也甘願

寶寶跟產婦原本就是一家人，生產也不是疾病，一個健康的新生兒，實在沒有必須跟家人分開的道理。以觀察新生兒為理由，而把剛出生的嬰兒送到嬰兒室，關在恆溫密閉的保溫箱裡，只是為了醫療作業上的方便。當嬰兒室的門關上之後，往往再也沒有人會過問，剛出生的寶寶為什麼一直哭個不停？醫護人員只需埋首完成病歷資料和執行常規醫療作業，偶爾經過瞥一眼新生兒的臉色呼吸及監測器上的數字，便能得知寶寶的健康狀態，豈不省事！

很多人誤以為醫院推廣親子同室，把新生兒交給家屬照顧，是醫護人員偷懶的作法，其實待過嬰兒室的護理人員都知道，做親子同室才累人呢！除了必須教導產婦及家屬照顧新生兒的技能，還要耐心回答新手爸媽提出的種種問題，到病房去探視母嬰狀況時，不免要教導躺在床上的產婦如何哺餵母乳，護理人員不斷彎著腰協助將母嬰喬到最適合的位置，一整天下來，連腰都挺不直了。所以我常常在爸媽教室裡跟準父母們說：「做母嬰親善醫院是一種良心事業，得到的跟付出的實在不成比例。但是為了下一代的健康，我們一定要堅持下去！」

錯誤訊息干擾，常會切斷哺餵之路

在母嬰醫療院所認證規範中，母嬰照護相關的醫護人員在每次認證前，必須完成8小時以上的母乳專業訓練課程。這原本立意良好，希望第一線接觸母嬰的醫護人員，都能具備正確的母乳哺育技能，但會坐在課堂上乖乖聽課的多為護理人員，有些醫師或因臨床醫療工作忙碌，只去研習會簽個名就離開了，所以對於母乳哺育的相關知識，護理人員的認知常常比醫師更豐富。

問題是在許多專注於處理急症重病的醫療人員心中，哺育母乳是一件奢侈且可有可無的事，所以只要有一點存疑，很容易就構成建議母親不要繼續哺乳的理由。諸如：「寶寶黃疸一直沒退，妳先暫停餵母乳幾天！」「妳有乳腺炎，不要再餵母乳了！」「妳服用這些藥物，不可以讓寶寶吃母乳。」殊不知這些暫停哺餵母乳的建議，可能導致嬰兒永久離乳。

事實上，上述那些狀況的正確解答如下：「喝母乳的寶寶本來黃疸就會退的比較慢，只要膽紅素指數沒有持續升高，寶寶的活力食慾都正常，不需要停餵母乳。」「停止餵奶只會讓乳腺發炎更嚴重，應該要持續的把乳腺排空，才能緩解乳腺炎。」「服用後必須停餵母乳的藥物非常少，多為抗癌藥

“天糧”母乳哺餵支持團體聚會

主辦單位：中國醫藥大學附設醫院·母乳哺餵推廣小組 指導單位：國民健康局·台中市衛



物或免疫抑制劑，一般的感冒藥、消炎藥或止痛藥，大多對餵母乳沒有影響。」

天糧每月聚會，替哺乳媽媽加加油

在經過接二連三的打擊與考驗之後，回到職場後的母親想持續哺乳，還要面臨重重難關。上班前得提早2個小時起床餵寶寶或排空母乳；中午休息匆忙吃完便當，就得抽空做寶寶的便當（擠母乳）；下班時身陷混亂的車陣中，心裡牽掛著嗷嗷待哺的孩子，胸前又拖著兩個快要爆開的乳房；如此這般，難怪產後4個月的純餵母乳率會下降到只剩25.8%。為娘者如果不是有過人的毅力與不屈

不撓的精神，很難不屈服於哺乳之路的層層障礙。

所以當你知道身邊有堅持哺乳到6個月以上的親友同事，請對她們投以欽佩的眼光，用愛實際支持她們，多給她們友善的幫助與鼓勵。在此也要提醒堅持哺餵母乳的媽媽們，遇到哺乳問題可別病急亂投醫，找到對的人問，做正確的決定，哺乳之路才能長長久久。

本院「天糧」母乳支持團體，固定於每個月第3個星期六的早上10點到12點聚會，不管妳是想來取經的孕婦，還是想來取暖的產婦，都竭誠歡迎來參加！☺