

# “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·台中市衛生局



## 用心堅持，用愛支持

中國醫藥大學附設醫院婦產部衛教師 洪靜琦

「母奶到 6 個月後，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奶，都露出不可思議的表情…」

「婆婆每次都叫我不要再餵了，說我的母奶看起來水水的，她擔心弟弟吃不飽營養不夠，她甚至還偷偷去買了一罐奶粉，趁我不在的時候泡給弟弟喝，可是弟弟喝了一口發現味道不對就吐出來，呵！呵！他只愛喝我的母奶…」

這是每個月「天糧」母乳支持團體聚會，媽媽們分享哺育母乳經驗時的心聲。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，比起民國八十年配方奶大舉攻佔市場的年代，已有大幅度的提升，但產後六個月的純母乳哺餵率仍不盡理想。根據 2008 年的調查資料顯示，台灣產後一個月的純母乳哺餵率為 54.3%，產後二個月下降至 37.9%，到了產後四個月的純母乳率只剩 25.8%，堅持到六個月仍純母乳哺育的有 15.9%（國健局，2008）。

為什麼純餵母乳的人數，每個月都以十幾%的比例往下滑落？除了歸咎於配方奶廠商的行銷攻勢仍然猛烈外，整個社會對母乳哺育的錯誤認知及支持度不足，更是主要的導因。

### 親子同室不可少，學會躺餵很重要

母乳是寶寶最適合的食物，哺育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，所以幾乎每位懷孕的媽媽，都打定主意將來產後要親自哺育母乳；但是哺乳之路往往不如想像中簡單順遂，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，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，不免叨唸著：「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…」其實長輩都是出自一片好意，傳統坐月子習俗要產婦避免勞累，多躺臥休息，跟哺餵母乳應依照寶寶需求頻繁吸吮，這二者之間看來似乎相互衝突，其實有解決之道，秘訣就是學會躺著餵奶。學習躺餵技巧最好的時機，就是在生產後的住院期間，所以母嬰親善醫療院所都鼓勵施行 24 小時親子同室。

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，實在沒有任何道理必須跟家人分開。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，其實只是為了醫療作業上的方便，當嬰兒室的門關上後，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，有多省事！

### 母嬰親善做的好，媽媽寶寶相依靠

很多人誤以為做親子同室，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，照顧親子同室的寶寶才是累人呢！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，護理人員多彎著腰協助母嬰喬到最



適合的位置，整天下來腰都挺不直非常疲累！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，所以很多私人婦產科診所不願意加入母嬰親善醫院認證，沒有母嬰親善醫院認證的規範，他們可以找奶粉廠商配合，不但有免費的奶粉可以拿，又有人幫他們辦媽媽教室，節省經費人力不說，又不用為了準備認證工作勞民傷財，但為下一代的健康，我們不得不堅持下去！」

### 乳腺發炎真糟糕，勤餵母乳才會好

在母嬰醫療院所認證規範中，母嬰照護相關醫護人員，每次認證前必須完成8小時以上母乳專業訓練課程，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，醫師常以臨床醫療工作忙碌為由，去研習會簽個名就開溜了，所以對於母乳哺育的專業知識，護理人員的認知常常比醫師更正確。

可是民眾往往最相信醫師說的話，許多醫師常常在未經查證後，就提出許多不適當的建議，扼殺了寶寶吃母乳的權益，最常聽到的狀況有：「妳的寶寶黃疸一直沒退，妳先暫停餵母乳幾天！」「妳得到乳腺炎了，不要再餵母乳了！」「妳服用這些藥物，不可以讓寶寶吃母乳。」在許多慣於處理急症重病的醫療人員心中，哺育母乳是一件奢侈又可有可無的事，所以只要有一點存疑或風險的醫療行為，都足以構成母親不要繼續哺乳的理由，嬰兒不會說話無法表達抗議，只能被動的接受成人漠視他們吃母乳的權益，殊不知醫療人員暫停哺餵母乳的建議，可能導致嬰兒永久離乳。

以下是上述那些狀況的正確解答：「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，應該要持續的把乳房排空，才能緩解乳腺發炎狀況。」「服用後必須停餵母乳的藥物非常少，多為抗癌藥物或免疫抑制劑，一般的感冒藥、消炎藥或止痛藥，大都對餵母乳沒有影響。」

### 職場哺乳真辛勞，體諒關懷是良藥

在面對過如此多的打擊與考驗後，回到職場後的母親想持續哺乳，必須突破的難關更是一重重。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，還要抽空做寶寶的便當（擠母乳），下班時身陷混亂車陣中，心裡牽掛著嗷嗷待哺的孩子，胸前承受著二顆快爆開的乳房，也難怪產後4個月的純母乳率會下降到只剩二十幾%，如果不是有過人的毅力與打死不退的精神，很難不屈服於哺乳之路的層層障礙。

所以當您知道身邊還有堅持哺乳到 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，多給這些毅力堅強的母親友善的幫助與鼓勵。也奉勸用心堅持哺育母乳的媽媽們，遇到哺乳問題時別病急亂投醫，找到對的人問，做正確的決定，才能使哺乳之路長長久久。本院「天糧」母乳支持團體，固定於每個月第三個星期六早上 10 點到 12 點聚會，不管您是想來取經的孕婦，還是想來取暖的產婦，都竭誠的歡迎您來參加！



## 天糧母乳哺育支持團體聚會

這是一個溫暖的聚會活動，只要對母乳哺育有興趣的人都可以參加，大家一起討論分享母乳哺育的問題與經驗，除了可以獲得母乳哺育的正確知識，在這裡，您會感受到所有人對於母乳哺育的溫暖支持。

活動時間：10:00 ~ 12:00 (每月第三個星期六早上)

活動地點：兒童醫療大樓 11 樓會議室

日期	活動主題
99/10/16	坐月子如何輕鬆哺餵母乳
99/11/20	職場哺乳
99/12/18	嬰幼兒副食品的添加

中國醫藥大學附設醫院母嬰親善園地：網址 [http://www.cmuh.org.tw/2007/mom\\_baby/](http://www.cmuh.org.tw/2007/mom_baby/)

24 小時哺乳諮詢及報名專線：04-22021995

產科衛教室諮詢專線：04-22052121 轉 2268