



\$ 省錢大作戰

當個環保的母乳媽媽

文·圖／腎臟科腹膜透析室 透析技術師 蔡秀珍

國家正積極鼓勵育齡婦女生育，但是在這一個什麼東西都漲價，就是薪水沒有漲的年代，要當個稱職的職業婦女，又要兼顧家庭與照顧小孩，還真是不容易啊！

我曾在本院天糧母乳哺育團體擔任講師，以「職業婦女如何哺餵母乳」為題，分享自身經驗，盼能幫助其他媽媽們同時扮演好兩種角色。事實上，在以母乳哺餵孩子的漫長過程中，我還發現了一些更環保，更省荷包的妙招，真的是挺管用的，值得推薦給大家。

哺餵孩子母乳的好處多，聽我細細道來

母乳是女人生產，孩子自然帶來的糧食，不用花費奶粉錢又能提供孩子滿滿的免疫力，除了讓孩子時時喝到飽，也可以讓產後的媽媽快點恢復原有身材，還可以減少未來罹患乳癌及骨質疏鬆的機率，好處多多。但是並非每個媽媽都能順利的哺餵母乳，這段歷程通常是先苦後甘，初期的辛苦追奶、頻繁擠乳、睡眠不足、手殘、腰痠背痛，個中滋味點滴在心頭，然而只要撐過去了，接下來的日子可就輕鬆了！例如：

- 1.出門旅行非常方便，只要媽媽在，孩子就不怕餓肚子，什麼奶瓶、保溫瓶、奶粉的，全都不需要。當孩子餓得哇哇大哭，媽媽只要把胸部讓出來，馬上就能開始哺餵。孩子不會因為等奶等得哭泣，吸入很多空氣造成腸脹氣，而且想吃奶就能吃，安全感十足，親子關係自然好。
- 2.當寒流來襲，半夜孩子要喝奶，媽媽躺在溫暖的被窩裡，不用起身，馬上就可以哺餵。待孩子大一些，常常是喝到大人孩子一起睡著。這很吸引人吧！

母乳媽媽做環保有妙招，就從尿布說起

根據我的經驗，要當個環保的母乳媽媽，還有其他妙招，可以幫妳省下更多開銷。

很多媽媽都知道喝母乳的孩子起初大便次數會很多，因為母乳有輕瀉作用，孩子體內多餘的膽紅素能夠從大便排出，從而減少孩子出現黃疸的機率。每天解便次數多，更換尿布的頻率自然會跟著增加，新生兒1天解便6-8次算是正常的，1天如果換8片尿布，較高檔的新生兒尿布，1片可能要10元左右，1天下來就要80元，很貴哩！



圖1：乾淨的純棉衣服或紗布巾都可以縫成尿布墊



圖2：尿布墊縫線線頭藏在內側，避免摩擦寶寶屁股



圖3：用過的尿布墊，洗淨晾乾，即可重複使用

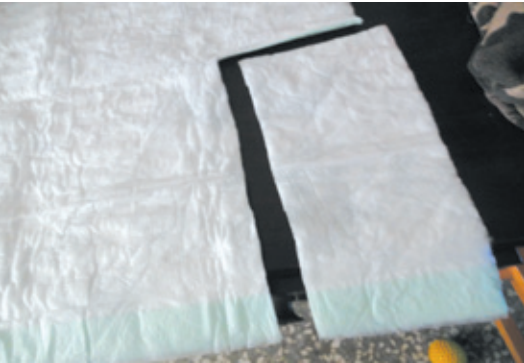


圖4：產墊用剪刀剪成適當大小，當成丟棄式尿布墊



圖5：1塊產墊約可剪成12塊尿布墊



圖6：尿布墊大小約8×16公分

仔細觀察，小嬰兒每次大便的量通常不多，就是一點一點的，但若不換尿布，孩子又容易長尿布疹，怎麼辦呢？這裡有個好方法提供給大家：可用乾淨的純棉衣服或乾淨的小塊紗布巾，動手縫成長方形的尿布墊（圖1），厚度不宜太厚，寬度不可超過尿布的寬度，記得縫線打的結要藏在尿布墊內（圖2），避免縫線打結處直接摩擦到孩子的小屁股，造成不適。這麼一來，當孩子解了一點點大便的時候，換掉這塊尿布墊，加上洗屁股就可以了，通常不用整塊尿布都換掉。

這個道理就像女性月經來，只要更換護墊，就可以省去更換內褲一樣。而且啊！尿布墊可以清洗，晒乾了還可重複使用，不僅環保又省荷包（圖3）。當然，尿布墊也是有壽命的、算是消耗品，使用一段時間就要丟棄。以我的經驗，尿布墊可以用上2個月，一直用到小孩吃副食品之後，大便較成形為止。

多餘產墊也能廢物利用，外出尤其方便

如果覺得縫製尿布墊太麻煩，還有另一個替代的方法：孕婦在待產時或產後，通常會準備產墊，用來墊在臀部下隔絕惡露等液體。1包產墊約有8塊，住院期間通常用不完，送人的話又有衛生顧慮，此時正好可以拿來給新生兒用。將產墊用剪刀剪開（圖4），1片產墊約可剪成12片尿布墊（圖5），每片大小約為8×16公分（圖6）。這種尿布墊是丟棄版，用過即丟，帶寶寶外出時非常方便。

哺餵母乳本來就很省奶粉錢，不但可以把小孩養的頭好壯壯（圖7，照片中的寶寶不過9個月大，體格可結實的呢！足足有10.5公斤重），還能減少使用奶粉及相關的瓶瓶罐罐（如：奶粉鐵罐）等用品，再加上利用手邊的材料來減少尿布的消耗，可真是環保的不得了。當個環保的母乳媽媽，妳也辦得到！👍



圖7：9個月大的母乳寶寶，頭好壯壯真可愛