



母乳這條路~~乳牛媽媽的感觸

文/圖 和美地政 謝婉茹

記得 8 年前的第一胎為了全母乳費盡心思，加上當時母乳的資訊並不如現今發達，所以只要能發奶的食物全部塞下肚，每天喝超過 3000c. c. 的湯湯水水，坊間說可能會退奶的食物全部不吃，會讓寶寶過敏的食物全避，怕奶量不足前三個月每兩~三個小時親餵完馬上再擠奶。每天睡眠不足，加上剖腹產的傷口痛，換來的是幾乎每個月都來報到的乳腺炎，高燒 39 度以上伴隨全身筋骨痠痛，胸部紅腫疼痛，走路都像飄在雲端上。如果說生小孩的痛是 10 分，那我敢說乳腺炎的痛是 12 分。

因為是親餵，不清楚寶寶喝的量是多少，而寶寶總是喝完後一個小時就哭，長輩都說他是喝不飽，一度改為瓶餵只為了知道寶寶一餐喝多少，深怕寶寶真的沒喝飽。那時犧牲僅有的睡眠時間也要上網搜尋餵母乳、如何增加奶量的相關資料。老人家還說坐月子不能哭，但是整個月子期間為了全母乳，卻常常餵到崩潰大哭。坐完月子，近視度數一路飆破 1000。即使如此，還是要堅持全母乳。支撐自己繼續下去的動力就是每次看到大寶喝完奶，臉上那滿足表情。上了幼稚園後，較其他小孩不容易感冒，就算感冒了，痊癒的速度比其



母乳寶寶健康可愛模樣



他小孩快，真的覺得這一切的都是值得的。憑著這樣的傻勁，一路到大寶三歲多自然離乳，那時心想這樣的路真的走一次就夠了。

但人算往往不如天算，去年二寶意外來報到，乳牛媽媽自然就回鍋了。有了第一胎的經驗，這次產前更是做足功課，打定主意親餵後不再多擠奶，二寶需要多少，全部交由二寶和身體自由控制。沒有洗不完的奶瓶和擠乳器，多出來的時間可以和寶寶一起休息，胸部也不會老脹奶硬的像石頭，更不會擠到全是瘀青破皮，供大於求，乳腺炎一直來報到。這次坐月子期間，每天享受逗弄新生兒的樂趣，還能快樂的追劇，果然供需平衡才是王道。真的要相信自己的身體機制、更要相信寶寶有自己吃飽的能力，維持心情愉快，奶自然供供流啊。目前二寶8個月大了，回鍋的乳牛媽媽會繼續努力，直到她不喝的那一天。

給所有想要餵母乳的媽媽一個建議，如果你要親餵，請不要再擠了，好好享受親子肌膚接觸的感覺，要對寶寶有信心，她會自己吃飽。如果母乳量不足讓你感到痛苦不已，搭配配方奶也是一個好選擇，放過自己，唯有快樂的媽媽才会有快樂的寶寶啊。