

「母乳餵養、幸福泉源」 林口長庚醫院母乳哺餵支持團體活動

記者陳華興 / 桃園報導 2022-08-28



雅羚和老公婚後育有一個可愛的小寶寶，看著孩子的純真的臉龐，雅羚母愛滿溢，沉浸在哺餵時母女倆的親密時光。然而從醫院回到家中才是新手父母挑戰的開始。明明剛剛才親餵過，但孩子怎麼還是哭個不停？雅羚抱著哭鬧的孩子很是著急，擔心親餵寶寶到底有沒有喝飽？又增加了瓶餵母乳。但總在餵完奶後又得面對洗不完的奶瓶和做不完的家事，每天就在擠奶、餵奶、換尿布、洗奶瓶、做家事的無限循環中渡過。

在偶然的機會下發現林口長庚醫院婦產科辦理母乳哺餵活動，雅羚參加後才發現原來哺餵母乳有許多應該注意的技巧才能事半功倍。正確的哺乳姿勢、寶寶的含乳方式以及環境的營造都十分重要。透過醫師和專科護理師的指導，讓她了解到寶寶想喝奶的表現、在哺餵時環境保持涼爽、母嬰都要有支托物，確保寶寶大口含乳且下巴緊貼媽媽的乳房吸允。母乳有分為前後乳，哺餵的時間也需足夠，喝軟一邊再換一邊。透過觀察尿布量來判斷是否攝取足夠奶量。擠奶的手法技巧及冷熱敷時機來確保媽媽乳腺暢通。這些知識與技巧都是透過活動中學習到的寶貴經驗。



「母乳餵養、幸福泉源」 林口長庚醫院母乳哺餵支持團體活動

活動中雅羚也結識許多媽媽，讓她深刻感受到，原來自己的問題也是許多媽媽們的共同問題，彼此相互交換意見與心得，過程中亦紓解平日繁忙的照顧壓力，在這條既辛苦又甜蜜的路上更不孤單。雅羚也十分感謝先生認同她參與醫院的活動，每次都不辭辛勞的騎車載著她從萬里家到林口長庚醫院。雅羚想要將在這裡獲得能量轉為更大的助力，另考取了華人認證泌乳照服員證照，希望提升自身的專業度，有機會去幫助到正面臨哺餵問題的媽媽。

現在每每醫院辦理母乳哺餵支持團體活動都能見到雅羚熱情參與的身影，她用志工的角色，無私的分享過去經驗和其所學專業知識。雅羚想告訴媽媽們：「哺餵母乳是生活、是選擇、也是回憶」。如果為了哺乳忽略媽媽的需求，滿足別人的期待，那麼奶會是苦澀的！若決定要餵母乳，要懂得適時尋找助力，隨時修正與調整才能在哺餵這條路上更加順心。



「母乳餵養、幸福泉源」 林口長庚醫院母乳哺餵支持團體活動

長庚醫院多次辦理母乳哺餵座談會直播活動，邀請醫師及專科護理師針對常見母乳哺餵問題一一解答，歡迎有興趣的爸爸媽媽們至 FB「長庚社會公益作伙來」點閱直播影片。連結如下：

1. 疫情下的母乳哺餵：<https://www.facebook.com/cgmhapo/videos/3174239382804925/>
2. 母乳哺育大小事：<https://www.facebook.com/cgmhapo/videos/297385501322197/>
3. 產後常見哺乳問題知多少：<https://fb.watch/eX3WIGcW-3/?fs=e&s=cl>