

# 國際母乳會 中文會訊

la leche  
league  
international  | lli.org

2011 年第 2 期

CHINESE NEWSLETTER 2011 ISSUE 2



哺乳互助指導培訓課程  
由配方奶返回乳房餵哺的方法

## 國際母乳會中文 會訊 2011年第2期

主編 黃美智  
審稿 余婉玲  
審稿 陳淑娟  
編輯 林旭珍

### 中文哺乳輔導 北京

Ivy Makelin  
(8610)8559-1237  
Yanhong Wheeler  
(8610)8559-1237  
Grace Chen Pan  
(8610)6200-4261  
劉媛

[liuningyuan52@yahoo.com.cn](mailto:liuningyuan52@yahoo.com.cn)

### 上海

任鈺雯 139-1748-4030  
[renyuwen@yahoo.com](mailto:renyuwen@yahoo.com)  
唐曉魯 134-0219-9834  
王雯

[angwenbaobao@gmail.com](mailto:angwenbaobao@gmail.com)

### 香港

余婉玲 (852)9048-1701  
Heidi Lam (852)6184-3224  
Cecilia Wong  
(852)9620-2012

### 台中

李碧珍

[be\\_jane\\_us@yahoo.com.tw](mailto:be_jane_us@yahoo.com.tw)

### 嘉義

黃美智 0960-040-302  
[iris.huang@gmail.com](mailto:iris.huang@gmail.com)

### 高雄

楊淑惠 0912-157-518

[sophiept@ms59.hinet.net](mailto:sophiept@ms59.hinet.net)

### 花蓮

陳淑娟 0932-523-460

[csjanedy@yahoo.com.tw](mailto:csjanedy@yahoo.com.tw)

林旭珍 03-8465712

[Shiuhjane.lin@gmail.com](mailto:Shiuhjane.lin@gmail.com)

## 編者語

在配方奶普遍且容易取得的現代社會裡，哺育母乳的行為有時被視之為偏執，有時被稱之為偉大，有時被鄙之為溺愛，有時被看作是犧牲……。然而對哺乳媽媽而言，這不過是選擇一種愛孩子的方式，只關乎愛、溫暖、美麗且純粹。因此，當我們因同為哺乳媽媽聚在一起時，一切盡在不言中。北京四天的哺乳互助指導培訓課程(BREASTFEEDING PEER COUNSELOR PROGRAM)裡，從課後的回應中，看到媽媽們自信心的增加、技巧的改進、扶持的情誼，大家想必都是帶著滿載的心情回家的。感謝淑娟與婉玲的整理，讓我們一起分享 PCP 課程學員們的心情。刊出三位國際母乳會哺乳輔導的哺乳故事，一路走來的心路歷程，及獲得支持的安慰與喜悅，一定讓許多媽媽心有戚戚焉。

感謝有國際母乳會，讓我們有管道可以彼此支援、打氣、不落單、不孤單、從此心安。

美智

## 媽媽的故事[3]

## 哺乳互助指導培訓課程 [7]

## 由配方奶返回乳房餵哺的 方法[9]

# 媽媽的故事

## 母乳，讓我時刻充滿力量

王雯

我相信這個世界上的每個媽媽都和我一樣，希望自己可以擁有保護孩子的強大力量。無論寶寶遇到怎樣的困難與危險，媽媽都會不顧一切的衝上前，這是我們做媽媽的本能，是給孩子的最無私的愛。看到寶寶的每一個小小成長，我們都會歡呼雀躍，遠比寶寶自己來得興奮；看到寶寶難過痛苦時，我們也自然比他們痛上百倍，甚至淚水橫流。我想每個媽媽應該都經歷過這些幸福亦或心酸的時刻吧。而對於那些痛苦的時刻，有什麼可以讓你充滿力量，有什麼可以讓你振作精神，又有什麼可以讓你充滿信心，相信自己的孩子可以戰勝這些困難呢？我的回答是母乳，至少到現在為止，這是我的答案，也是我體會最深刻的。

我家小寶栗子生於二零零九年九月二十八日。至今已經母乳餵養了二十二個月並還會繼續下去。在戰勝了無數困難後，我們終於成功的實現了母乳餵養。現在想來，我覺得這一切都是值得的。母乳除了那眾所周知的無數好處以外，它更在我們母子最脆弱的時候給了我們無限的力量。

雖說母乳寶寶大多都比較健康結實，但是生病也是在所難免的。栗子生病

的時候，往往是最難熬的時刻。栗子第一次生病是在近十個月的時候。輪狀病毒感染使他開始腹瀉，哭鬧不止。他拒絕吃任何東西，包括喝水。而醫生也再三提醒我，如果這種情況不斷加劇，為了防止脫水，他便需要輸液，這對栗子會是很痛苦的。我看著他拉的已經沒有了精神，遠不是從前那個一刻不停的小「搗蛋鬼」，我心像在流血，心急如焚，眼淚也不知不覺的就流下來了。就在我不知道怎麼辦的時候，就在我對自己的無能感到萬分懊惱的時候，栗子卻費勁全力的慢慢爬向我，在我的乳房上蹭來蹭去（他在告訴我他要吃「咪咪」了）。我發現栗子即使再難受，他都會吃我的奶！就這樣，他在我的乳房上

靜靜的睡著了。我頓時覺得一股暖流在心裡流淌，我的奶就是他戰勝病毒的強大支援，他在我的懷抱中獲得了他想要的一切，他不再害怕，也不再慌張，他有我在。我頓時不再覺得無能為力，我發現自己原來有如此巨大的力量，這種力量甚至遠超過藥物。

量甚至遠超過藥物。

因為有我的母乳，他即使一天拉十次，都沒有出現脫水的現象。在等待他自身產生抗體的「漫長」過程中，他沒有過多的哭鬧，因為每當他因不舒服而恐懼不安時，溫暖香甜的乳汁都是他最好的慰藉，而這同時也是我作為媽媽最好的安慰。它讓我的焦慮很大程度的緩解了。就在我們都在不斷增強信心的時候，栗子的身體也不斷強大起來，症狀減輕了，漸漸康復了。看著那些因為拒絕食物而不得不輸液的寶寶，我真的很心疼。如果他們有媽媽的乳汁，他們的痛苦一定會減輕吧。

母乳除了那眾所周知的無數好處以外，它更在我們母子最脆弱的時候給了我們無限的力量。

而這樣的感受在以後的日子裡也變得越發強烈。最近的一次疱疹病毒感染更讓我體會到了乳汁的巨大力量。栗子在二十一個月的時候，身體開始出現一些調整抵抗力的徵兆，比起以前似乎變得「脆弱」了，也就在這個時候，他感染了疱疹病毒第一型（是水痘病毒的變種）。這應該算是他出生以來生病最嚴重的一次。發高燒，牙床紅腫，喉嚨處還有潰瘍。只要看著就知道有多麼不舒服。連咽口水都疼痛難忍。醫生也預言，如果發展的比較厲害，他的牙床有可能全部破掉，那將是非常恐怖的，就看栗子自己的抵抗力如何了。我當時的心痛真的無法用語言來形容。又一次，母乳救了我。那些天，栗子仿佛變成了純母乳寶寶，每天長在我的乳頭上。雖然覺得很辛苦，但是看到他強忍著疼痛努力吸吮的樣子，我真的在心裡不停為他加油！我頓時覺得自己也充滿了力量。在病毒面前，我和栗子都是充滿能量的！在整個過程中，栗子沒有吃藥，也沒有吃任何固體食物，只是因為這次太嚴重了，在他高燒的情況下，需要大量水分，醫生為栗子輸了一點電解質水。他的牙床也沒有破掉，而是慢慢消腫了。連醫生都很驚訝，通過這些事，她也對母乳有了更多的認識。事後，她告訴我，栗子是她見過的同齡病人裡，受罪最少的，他很強悍！

在母乳餵養的過程中，我由心的發現這是多麼神奇的自然過程！母乳是我能給予栗子的最好的東西，也是他現在最需要的東西。我想我會繼續堅持下去，直到有一天，他真的不再需要我的乳汁。我也會同很多母乳媽媽一樣，每天都和寶寶一起，幸福著，感動著，成長著。

（王鈺雯目前是國際母乳會上海小組的哺乳輔導）

## 我的母乳餵養故事

任鈺雯

我在當研究生的時候曾經寫過一篇關於母乳餵養方面的作業。那個作業長達40多頁，正因如此，我覺得自己對母乳餵養瞭解得非常深刻和透徹。當第一個孩子出生時，我很自然的就把她放在我的胸口，她也很自然的就吸吮起來。很好的開始，但是後面的困難卻是我毫無準備的。首先就是乳頭疼痛。正如學習了很多游泳的理論，卻沒有下水游過一樣，那些在圖

每次大寶生病而和她同吃同住的小寶非常健康的時候，我就會深深的感到母乳的重要性。

片上的姿勢，由自己真正的開始操作起來，肯定不會很準確的。由於餵奶的姿勢不正確，我很快就感覺到鑽心的乳頭疼痛。每次寶寶吃奶，我就是咬緊牙關，非常大義凜然的樣子。細心的護士給我拿來的保護乳頭的藥膏，還請了專業的哺乳指導師來指導我。所以這個問題，很快就解決了。然而，第二個問題又來了，寶寶出現了黃疸。護士說，要給孩子吃配方奶，讓她多拉大便。我和先生都沒有任何反對

意見，就讓護士給孩子吃了奶粉。其實，這是毫無用處的，因為我家大寶在第三天，仍舊被送進了NICU（新生兒監護病房），並且因此還引發了第三個問題，就是漲奶。因為孩子被餵了奶粉，我的乳汁就得不到排空，尤其是孩子進了病房後，每天有固定的時間是不能探視的，所以我的漲奶就變得異常的痛苦起來。我和醫生講了這個情況之後，我得到了一套手動吸奶器，此外我在醫院探視寶寶期間可以哺乳，也可以使用醫院的專業吸奶器。但是由於寶寶黃疸不退，而且各項檢查也沒發現有什麼問題，醫生在寶寶進病房第二天就下令不讓我哺乳了。那時我還沒有接觸到國際母乳會，所以對此沒有任何意見。

但是如果現在，我可能會和醫生護士提出我的看法。由母乳引起的黃疸或者使黃疸加重的情況是非常少見的。而過早給孩子吃配方奶和使用人工乳頭倒是會使問題複雜化，並且使得今後的母乳餵養困難。大寶在醫院接受治療期間，我也在經歷著痛苦的漲奶。好在專業的吸奶器，頻繁的吸奶，溫水淋浴，以及先生耐心仔細的按摩，終於幫我度過了這一段困難。

很幸運的是，我家大寶沒有出現乳頭混淆。回到家後，她仍舊可以吃我的奶。直到她7個月，我由於生病，又被醫生下了斷奶令，所以很遺憾的結束了大寶的母乳生涯。其實這樣的斷奶是完全可以避免的。因為可以要求醫生開出母乳餵養安全的藥。而且，按當時所用的藥，那麼三天的用量，也不會對寶寶有什麼傷害。至今我仍舊對大寶過早斷母乳感到遺憾，所以每次大寶生病而和她同吃同住的小寶非

常健康的時候，我就會深深的感到母乳的重要性。

小寶出生時，我已經是個有經驗的母乳媽媽了。所以沒有發生乳頭疼痛，漲奶的情況也相對好些。但是小寶7天大的時候，我發了一次高燒。由於體溫太高，不得不住院治療。我所住的醫院規定病人不能單獨和嬰兒相處，必須有另一個成人陪伴。我家先生要在家照顧大寶，所以不可能來醫院陪我。朋友白天可以來，但是夜間也得回去。所以只好讓先生把小寶帶回家了。隨著我的高燒持續不退，抗生素加越多，醫生說，還是暫時不要哺乳了。我又開始了每三個小時吸奶的日子。即使在高燒得有點神志不清的情況下，還是堅持吸奶。因為我知道，母乳是孩子最好的食物，孩子需要我的乳汁。

當燒退出院，小寶又回到我的臂彎，她很自然的就吸吮起我的乳房。更有趣的是，掙扎地吃了近幾天配方奶，最後絕食的她，從那一刻起，就再也不吃從奶瓶裡流出來的奶了。之後的日子，我開始參加國際母乳會的聚會，得到了很多母乳餵養上的支持，這也使得我能一直母乳餵養小寶，直到她兩歲3個月時和我講：「媽媽，我長大了，不要吃內內了。」

（任鈺雯目前是國際母乳會上海小組的哺乳輔導）



吃奶的時候，他們互相凝望對方，哥哥又常撫摸妹妹的頭髮和小手。兩兄妹一起在懷裡睡著了，我也睡著了，一天的疲勞也帶進睡夢裡。

## 朗朗的離乳

黃天慧

今天晚上，大兒子朗朗又問我可否嗅嗅妹妹的腳板才睡覺啊，我問他：「是不是好香的呀？」他回答：「是」。兒子吃母乳到4歲，妹妹容容兩歲多了，還在吃母乳，也許是兒子在妹妹身上嗅到一股熟悉的氣味。

快五年的母乳餵哺生活，由起初和丈夫一份簡單的信念開始「人飲人奶，牛飲牛奶」。有兩件喜樂的事改變了我的人生，第一件是我感受到中國人叫「有喜」之事「懷孕」；第二就是「甜」兒子吃飽奶後，「甜」絲絲的睡在我懷裡。

朗朗三歲仍在吃奶，容容出生，我心裡充滿混亂，怎樣可以將兩個孩子一起放在乳房餵奶，還要忍耐別人對這樣餵奶的奇異眼光，自己在混亂中不停摸索。感恩的是我很快已經掌握兩兄妹如何一起在乳房吃奶的技巧。

回想去年朗朗四歲斷奶的日子，那時我們正在外地旅遊，晚上在一所雪山上的餐廳吃晚飯，餐廳的經理得知是朗朗的生日，送上點著洋燭的小蛋糕，我們對他

說：「你四歲長大了，不需要親親啦！」朗朗開心地吃著他最喜愛的蛋糕。晚上回到酒店，他睡在我懷中說要親親，我回答：「不是吹了洋燭，切了生日蛋糕，長大了不再親親麼？」他想了一想，沒說多少便入睡了。從此之後，他偶爾會問可以親親嗎？特別是他看著妹妹吃奶時，我沒有拒絕他，只笑著說：「你已經是大哥哥，真的要像妹妹般吃奶嗎？你和妹妹一起吃粥、吃飯！」他笑笑便跑開了。

朗朗四歲生日的前半年，我經常告訴他，到四歲生日的當天為他安排生日蛋糕和吹洋燭慶祝成為大哥哥，不再親親了，我相信這樣的安排，給我和朗朗足夠的時



間作心理準備，離乳的過程是那麼自然和值得回憶的美事。

**補充：**「親親」是朗朗要吃奶時的代語。（黃天慧目前是國際母乳會香港地區的哺乳輔導）





# 哺乳互助指導培訓課程

## BREASTFEEDING PEER COUNSELOR PROGRAM

哺乳輔導 陳淑娟  
哺乳輔導 余婉玲

期待已久的「哺乳互助指導培訓課程」終於在 2011 年 8 月 26 至 29 日在北京實現了，參加的女士來自包括北京在內的 7 個城市共 35 人，她們的工作分別是醫生、護士、藥師、教師、編輯、幼兒工作者、媒體、記者、商務人員、母乳推廣者、全職媽媽 8 位，以及 8 位專業醫療人員），寶寶和幼兒共 6 人，同行照顧寶寶的有奶全職媽媽等等（其中上班哺乳媽媽 19 位，奶、婆婆、爸爸、公公、姊姊和亞姨，場面極為感人（國際母乳會北京小組的志工媽媽們協助報名，以及為遠距離的學員在北京的住宿做安排。課程最後請各位學員分享收穫，場面充滿溫馨、相互鼓勵、扶

持的氣氛。其中原本不怎麼支援母乳餵養的婆婆，旁聽四天的課程後，態度轉而變得十分積極，支持媳婦繼續餵母乳！）

這次培訓課程感謝北京安太醫院的大力支持，使培訓得以成功進行，使參加的女士可以帶同正在哺乳的寶寶參加 4 天的培訓、使支援媽媽的照顧者得以坐在舒適的隔鄰房間內陪伴寶寶（備有適合幼兒休息的地方，連嬰兒床都搬來了！）當寶寶需要吃奶時，可以立刻抱寶寶給媽媽餵奶。

培訓的兩位導師由來自國際母乳會「哺乳互助指導課程」的指導老師——臺灣的陳淑娟女士和香港的余婉玲女士，教授

30小時的哺乳管理技巧。課程涵蓋了母乳餵養的好處、乳房解剖生理、哺乳媽媽面臨的障礙、哺乳難題的處理、為坐月子作準備、上班媽媽如何哺乳、瞭解寶寶和學步兒的需要、離乳、特殊情況下哺乳和醫療照顧時需要注意的事項、哺乳互助指導的工作和溝通技巧。培訓以多元化方式說明，學員以輕鬆的方式吸收知識，分別有課堂教授、角色演練、討論等。

## 課後回應：

**賓柯 北京**

課程中所傳遞的母乳會的資訊和溫



馨助人方式，我確實還沉浸在課程中那種飽滿的狀態當中，每一位元母親都像花朵一樣綻放，沁人心脾，滋養人與人的關係。我把這次母乳會學習體會和成果分享給我親朋好友與導師，他們都很為我高興。而且神奇的「全吸」狀態，從課程結束後第二天就不斷有媽媽電話或留言或當面問我相關哺乳問題，我可以柔和的回應，最後讓對方自己做出適合的選擇，感

覺真是太棒了，我想您一定知道那種喜悅。

**中國經濟導報社 廣告部 黃鈺清**

一直到現在寶寶 2 歲了，還在吃母乳，這期間有許多的疑問，很想有個權威的機構能幫助消除顧慮，可是當初怎麼就是找不到呢？直到今年的 7 月份才接觸到了母乳會。天啊！真是慶幸！我所有的疑問都得到了解答，更加慶幸的是，還參加了 PCP 的課程，樹立了信心，學到了更多的知識！同時我婆婆也學到了許多，呵呵！

**姬春芬 河南焦作**

課程中總有那麼多讓我感動的細節、總有那麼多讓我為之堅持的動力，總有那麼多的力量讓我去把對母乳媽媽和寶寶的那份愛無限的傳遞下去。我想讓更多的寶寶像我自己的孩子一樣享受到他們應該得到的這世界上最美好的食物。我愛我的寶貝們，與孩子一起成長，並快樂著！

（姬春芬育有二位子女，男孩兒未未 5.9 歲，女孩兒末末 10 個月。）

**趙欣 成都**

關於課程感想與收穫：

記得一位媽媽說過，「一雙推動搖籃的手，也能推動世界。」這句話給我蠻大震撼。不是說我有多麼大的宏圖抱負，而是我意識到，從點滴之事做起，從身邊之事做起，只要「在路上」，就會越來越好。就像兩位老師最初也是像我們今日一樣開始。所以，加油囉！

## 由配方奶返回乳房 餵哺的方法

不要斷然停止配方奶，需要循序漸進。

### 準備階段

1. 首先諮詢你的醫生，寶寶大概需要吃多少奶？
2. 記錄過去幾天補多少配方奶給寶寶。
3. 準備杯子、針筒或餵食管作補奶用。

### 開始的第1-3天

1. 開始時每1天減少30ml的配方奶（不是每餐減少30ml，而是每天減少30ml）。
2. 監察大便和小便的量是否足夠（每天2-5條大便片；6-8條濕尿片）。
3. 如果大小便足夠，保持每天減30ml配方奶，不要多減，讓寶寶在乳房儘量多吃奶。
4. 保持擠奶補充給寶寶。

### 第4-6天

1. 按照1-3天的量，再減少30ml配方奶。
2. 監察大便和小便的量是否足夠（每天2-5條大便片；6-8條濕尿片）。
3. 如果大小便足夠，保持每天減少30ml配方奶，不要多減，讓寶寶在乳房儘量多吃奶。
4. 保持擠奶補充給寶寶。

### 第7-9天

1. 按照4-6天的量，減少30ml-60ml配方奶；如果寶寶一切正常，可以一天減少60ml。
2. 監察大便和小便的量是否足夠（每天2-5條大便片；6-8條濕尿片）。
3. 如果大小便足夠，保持減少的奶量，不要多減，讓寶寶在乳房儘量多吃奶。
4. 保持擠奶補充給寶寶。

### 往後的日子

1. 監察寶寶的大便和小便的量，確定寶寶的增重正常，可以繼續每2-3天減少配方奶。當擠出的奶量完全取替配方奶時，你的奶量已經足夠寶寶需要，你可以直接在乳房餵。
2. 如果寶寶的增重或大小便量不足夠，停止在現階段或返回上一個減配方奶階段，慢慢前進。
3. 量度寶寶體重時要注意：
  - ◆ 用同一個磅。
  - ◆ 寶寶要脫去衣服和尿片。如果寶寶有穿衣服，每次量體重的時候應該穿同等件數的衣服，避免出現差異引起恐慌。

### 監察寶寶體重增長

- ★ 每星期量度體重一次監察寶寶體重是否足夠？當完全在乳房吃奶後的一星期，再量一次體重確定寶寶吃夠奶。

### 擠奶方法

建議使用專業雙邊擠奶器（醫院用的型號）：

1. 如果寶寶在某餐沒有在乳房吃奶，媽媽需要每邊擠奶20-30分鐘或至最後一滴。
2. 奶流出後的兩分鐘（即是說：如困擠奶20分鐘後，奶水沒再流出，再擠兩分鐘）：
  - ◆ 如果寶寶沒有吃奶至乳房變軟，媽媽需要每邊擠奶15分鐘；
  - ◆ 如果寶寶吃奶至乳房變軟，媽媽可以餵奶後30-60分鐘擠奶。

### 有效擠出更多奶水的方法

- ★ 擠奶「前」按摩乳房。
- ★ 擠奶「時」按摩和擠壓乳房。
- ★ 擠至最後一滴奶流出後的兩分鐘。
- ★ 可以用手再擠出一些奶。

Reference:

<http://www.kellymom.com/bf/supply/decrease-formula.html>