

La Leche League FAiAsiaME Chinese Newsletter 2014 Issue 2

母乳会亚洲及中东地区

中文会讯 2014 · 2



素食哺乳
实现母乳亲喂
母乳喂养收养的宝宝

la leche
league
international  llll.org

LLL China <http://www.muruhui.org>

LLL Hong Kong <http://www.lll-hk.org>

国际母乳会中文会讯 2014 第 2 期

地区出版物协调人: RuthAnna Mather

稿件审阅: 余婉玲 陈淑娟

责任编辑: 林旭珍 Daisy Zhong

征稿: 来稿请寄 shihuhjane.lin@gmail.com

我的月子生活 分娩是中国传统生活中的大事, 坐月子是妇女产后的习俗。在这段日子里, 传统习俗如何影响你的产后生活? 家人如何协助你度过月子期间的身体调养和婴儿哺乳? 请分享周遭的人、事、物如何为你和宝宝带来满足。

我的哺乳育儿故事 成为父母是人生旅程的一部分, 基于自然繁衍的过程, 你如何聆听来自内心的声音, 在家人、朋友适切的协助下, 保持警觉于生产历程, 保护新生命并使其获得充分的滋养, 珍惜母婴之间与生俱来相互依存的情感?

我引导孩子的秘诀 孩子自婴儿期开始需要能反应出其情绪与能力之爱的引导, 藉由哺乳所建立的母婴关系让爱的引导变得容易。当孩子出现情绪时, 你如何成功地协助缓解? 请和我们分享你对处理孩子情绪的想法及协助其发展良好行为的方式。

宝宝父亲的支持 父亲的爱与支持让母亲和孩子的哺育关系能够持续。请和我们分享: 身为爸爸的您如何成为哺乳过程的助力? 又如何从与孩子相处的点滴中增长自己做为为人父的睿智, 同时欣喜于孩子各方面的成长?

请尊重知识产权, 翻印文章内容请注明出处, 译文部分请征求原作者同意。

对许多妈妈来说, 协助宝宝含乳并不困难, 尤其多数健康、足月的宝宝都有能力在生物趋力下找到妈妈的乳头并且衔上; 然而对另外一些妈妈来说, 帮助宝宝含乳并哺乳是一个需要发挥巧思、毅力、积极寻求解决之道的过程。本期的内容有来自英国妈妈收养婴儿并且成功哺乳的故事, 对很多东方妈妈来说, 这是个不可思议的旅程, 尤其在面临宝宝来自异乡, 进入一个全然陌生的环境, 妈妈没有经历怀孕的过程, 如何亲自哺乳呢? 面临类似情况的时候, 我们东方妈妈的想法、做法和西方妈妈的相同吗? 双鱼妈妈分享了她克服乳头扁平, 帮助宝宝回归乳房哺喂的故事, 还有 Muireann 妈妈的马拉松赛与哺乳的故事, 都让我们了解母亲在面临哺乳育儿困难时, 如何展现了母性耐心与毅力的过程。那不畏繁琐的付出与等候, 告诉我们东、西方妈妈在育儿的过程里, 为了实现哺乳的愿望, 怀有非常类似的心性。

人类生命之初, 采集食物作为身体能量来源是日常活动的一部分, 捕捉动物以获取肉类营养并非日日可得, 因此我们知道早期人类母乳中的养分多半来自大自然的植物。素食妈妈 Sarah 和我们分享的正是茹素哺乳的故事, 也许今日我们日常菜单中少不了肉类食品, 因为人体组织的健康和受损细胞的修复缺它不可; 然而结合多种植物一样能够为身体提供达到相同目的的胺基酸, 这是我们所了解的人类生命持续繁衍的因素之一。更重要的, 母亲哺乳并与孩子互动成就了彼此的收获。这个无形的关系, 是心灵资产的一部分, 对孩子如此, 对母亲更是如此。随着我们自幼至长, 蕴含在人类身心发展里的重要元素即在于此。也许孩子不乏关爱, 但是有机会致力于养育下一代, 尝试以乳房哺育, 是否为你带来更高境界的人性体会呢? 旭珍 2014 夏

我实现母乳亲喂的历程

双鱼, 北京



我是 40 岁高龄产妇，剖腹产生下宝贝女儿，兴奋之余打击接踵而来——由于我的乳头很平（基本没有），乳房和乳晕又很大，医生认为无法母乳亲喂，于是让我回奶。我当时不想轻易放弃，咨询了主治医生、护士、月嫂、通乳师等，大家都认为没救，让我放弃。我没有听从，买了电动吸奶器，走上了母乳吸出来用奶瓶喂养之路。

月子中，由于身体未恢复，再加上缺乏知识，基本就是母乳瓶喂和配方奶混合喂养，开始我的奶少，母乳和配方奶的喂养比例是一半一半，到了 20 多天时，可以达到一天 8-9 顿只吃 3 顿配方奶，其余都是母乳。用吸奶器吸出母乳瓶喂是艰难的，开始 1 个小时只能吸几十毫升，还不够宝宝一顿的，月嫂还猛给孩子塞，我的奶自然供不上，但我每天都花很多时间在吸奶，夜里也一直坚持爬起来吸奶。勤能补拙，我的奶越来越多，配方奶的喂养量也越减越少，而且我惊喜地发现，我的乳头已经被吸奶器吸出来了一点，我尝试去亲喂宝宝，她不吃大哭，月嫂就阻拦我说：“孩子小不要强迫她，等你乳头条件好了，她自然就吃了。”我相信了，于是仍然吸奶出来瓶喂。

第二个月，奶量越来越多，喝奶粉的次数也从一天两次变成最后的一次。期间，我也尝试过几次亲喂，但都因为孩子吃着就睡了而停

止，然后接着奶瓶。在孩子满 2 个月的一天，她终于死活不吃我的奶头了，当时我好崩溃啊，那种亲喂带来的母爱快感仿佛要一去不复返了。那个下午，我狠命地一次次把奶头往孩子嘴里塞，她都厌恶地吐了或者哭得死去活来。自此，我抑郁了，当妈的幸福感烟消云散，留给我的只有孩儿不认娘的危机感，尤其看到孩子冲着保姆乐得欢，我内心象打翻了醋瓶子。我以为还是乳头平所以孩子不吃，于是我套上了乳盾。这次她勉强吃了，但到了晚上又是鲤鱼打挺，哭声震天，一副要绝食的惨烈样子，看着我心爱的女儿，我止不住的眼泪哗哗流，再次上了奶瓶。

但我从此却再也放不下这个心结了，我要纠正她的乳头混淆，给她最好的母乳和母爱。于是我认识了国际母乳会的志愿者，参加了母乳会北京小组的聚会，得到她们的帮助。在哺乳互助指导和志愿者的引导下，我开始了艰难的纠正乳头混淆之路。

她们指导我先与孩子建立亲密的母女关系，用母亲最无私的母爱去重新赢得孩子的信任。我开始对照顾孩子的所有事情都亲力亲为，包括：瓶喂母乳，换尿布，洗澡，抚触，被动操，穿衣服，哄睡，游戏等。我还尽可能地与孩子裸着玩儿，裸着睡觉，增加与孩子的亲密感（这个方法非常有效，每天可以裸睡 2 小时以上，

裸睡前可以裸着和孩子亲密地玩会儿，比如让她趴在身上等，妈妈和孩子都要裸哦。我发现孩子会喃喃细语，向我诉说衷肠，睡醒后，她还会冲我笑，明显比以前更留恋母亲)。我还尽量掌控瓶喂的技巧，比如：用最小流量的奶嘴喂奶、用奶瓶喂奶时保持水平方向以控制奶的流速、瓶喂时裸着乳房让孩子的脸贴在上面、喂完让孩子在乳房上睡觉、奶瓶夹在腋下喂奶等。这些技巧都是为了让瓶喂变得更象母乳亲喂，并控制瓶喂时间不少于 15 分钟。每当夜深人静喂奶结束后，我都会尝试将奶头塞到熟睡的孩子嘴里，让她叼着，熟悉奶头的味道，让她的脑袋枕着乳房睡觉，虽然我很困，但还是努力坚持。我还每天在孩子高兴时尝试用乳房放她嘴边逗引她，给她做嘴部按摩和压舌训练。最让我觉得难办的是找其他工具替换奶瓶，我尝试用勺子、杯子、滴管、喂药器、哺乳辅助器等各种工具去喂奶，但都宣告失败，孩子每次都哭得厉害，或者把奶吐出来。没办法，我只能用奶瓶喂她，用亲情去感化她，看是否能纠正过来。我还曾一度想用饥饿疗法，但又觉得那样太激进和残忍而放弃了那种想法。

就这样日子一天天过去，孩子还是吃着奶瓶，但她对我的依赖有增无减，她对我的笑容也越来越多。她仿佛在一点点进步，从厌恶我的乳头变成能舔能含了，后来有时还能嘬两口，不过，这些进步都伴随着反复，而我的心情也

因此而阴晴不定时好时坏，经常以泪洗面觉得坚持不下去了，尤其有时家人不够理解就更感觉孤独无援，幸亏一直有母乳会的朋友们的无私帮助，鼓励了我。

在纠正乳头混淆快一个月，也就是孩子 3 个月时，突然有一天，我照例在她游戏得开心时将乳头放她嘴边逗她，没想到她开始羞答答地吃我的奶了，不过我的姿势是趴着，乳房垂下去喂她，也许奶的流速还不错，孩子吃得还算满意，但我却累得直不起腰了。就这种姿势尝试了几天，她开始肯吃了，不过一天也就是吃上 2-3 顿，其他还是瓶喂，尤其夜里，她死活不接受亲喂。又过了几天，突然横抱她也能吃我奶了，而且瓶喂的次数可以逐渐减少了，夜里仿佛也能亲喂了，我抓住机会，每天频繁亲喂她，平均 1.5-2 小时喂一次，让她满足并吃饱，在吃我奶头那天起的一周后，我实现了全部亲喂。现在全亲喂又一周过去了，孩子的吃奶过渡得很不错，她基本能满足，每天都开开心心的。而且，我们母女的关系也越发亲密。虽然有时她还会有些急躁，但调整一下又好了，总之是成功地纠正了她的乳头混淆，我现在心情也平静了，家庭也更和谐了。这一个月付出没白费啊，同时也感谢国际母乳会的志愿者们给我的极大支持，有了你们，我和宝宝之间的亲密之爱才能不断继续！

素食妈妈哺乳记

Sarah, 北京

因为个人的饮食习惯，我从小不喜肉食，包括蛋类，家庭成员里有很多佛弟子，所以也受到佛教不杀众生的慈悲观影响，平日能不吃动物类就尽量避开，后来干脆彻底不吃了，一不小心成为所谓的“素食者”。素食是个人的习

惯，我不是素食主义者，不会强制要求身边的朋友一起茹素，吃什么是个人的习惯及选择，我还偶尔食用乳制品，但孩子出生后，每当我喝牛奶，他肠胀气就相当明显，所以乳制品也暂时退出了我的菜单。

怀孕开始我便辞去北京的工作，安心回老家准备迎接这个小生命，除去忐忑又欣喜的期待，我还有一个疑问：“素食，可以母乳么？”

我的母亲母乳哺育我到 10 个月整，她回忆说当时乳汁非常清，比米汤还要清，所以觉得没有营养就给我断了奶，然后还经常唠叨我：

“你都不吃动物类食物，你肯定都不如我，绝对没有奶！”

无聊中闲逛到某微博主页，看到了《让孩子做主——母乳妈妈育儿手记》这本书，对母乳一无所知的我马上买来阅读。读书中意外了解到作者本身也是一名素食者，她全母乳哺育了两名健康的孩子，她在微博里也提到有非常多的素食母亲和素食宝宝一样实现全母乳，一样可以健康成长。通过作者，我还了解到有一个公益组织叫“国际母乳会”，他们通过新浪微博、官方网站及论坛给大家提供非常全面及权威的母乳喂养知识及育儿信息，通过了解这些资料，我对母乳有了颠覆性的认识。和大家一样，我一直以为想要有奶，必须吃很多猪蹄汤鱼汤各种肉汤，读书后才明白所谓开奶的真正窍诀在于产后母子接触及孩子尽早的吮吸，这的确给我增添了很大信心。

孕期，我经常读国际母乳会的文章及分享给母亲和婆婆听，请她们一定要支持全母乳，不到万不得已的情况不选择添加奶粉。现在回想起来，在这奶粉推销充斥四周、大家又对母乳充满误解的大环境里取得家人支持，也是实现全母乳喂养的一个重要因素。

很多亲友担心我素食没有营养，尤其孕期及产后。但孕期产检及产后恢复体检的各项正常指标都让他们打消了顾虑。当然，不正确的素食也是健康的杀手，综合很多著名营养师的建议，我每天都会吃的四类食物，均衡的素食一样会获得充足的营养：全谷类食品，不是精制食品，无加工处理；新鲜水果和水果干，没有新鲜水果时可吃不添加白糖天然水果干；豆制品类与绿色蔬菜；豆子、种籽、坚果与花生，

任何提供天然脂质的植物。素食的蛋白质来源有黄豆制品、豆类、坚果类；深色的蔬菜、芝麻、全谷全麦食品则是铁质和钙质的来源；色彩鲜艳的蔬菜如红萝卜、彩色甜椒、红凤菜、苦瓜等，都有丰富的维生素 A；未经加工和非精制的胚芽类，则可以吃到 B 群的营养。这些分享给茹素或孕期对肉食反感的准妈妈，大家还可以在搜索引擎的帮助下查询相当丰富的茹素资料。

38 周产检，孩子忽然转为臀围，不得已选择了剖腹产。亲戚朋友一片没奶的言论接踵而来，不外乎一是我素食，二是因为剖腹产，都说顺产的都不一定有奶，何况剖腹产下奶更慢。

没几天我就住院准备接受手术。进手术室的那个上午，我在病房又嘱咐一遍家人，孩子出来一定要抱来身边尽快让他吮吸。护士来问我有没有带奶粉和葡萄糖，我打哈哈糊弄过去了，其实我压根没有准备葡萄糖，奶粉也是入院时推销送的一小罐试用装。

手术室里，医生举着油呼呼的小人给我看，没等我来及开口，就抱走剪脐带清洗去了。这是我遗憾的，没有可以实现第一时间的皮肤接触。

回到病房，刚被抬上病床，孩子就被推了进来。我挤了一下乳晕，看见有金黄的油状液体从乳头流出来，动弹不得的我连忙请月嫂帮忙抱来孩子靠近胸部。柔软的他扭着头自己找到乳头，一口含住，然后尽情的吮吸起来。我还没来得及激动，护生就进来要给孩子加葡萄糖以预防黄疸，可我不是糖尿病，孩子也没有任何指征需要葡萄糖，我只能说已经加过了。孩子吮吸了 40 分钟左右，睡着了。医生进来问我加奶粉没，我说没有，他说 40 分钟吃太久了，最多吃 10 分钟。还说母乳肯定不够的，孩子 7 斤 4 两，不加奶粉和葡萄糖容易低血糖的，我没有理会睡觉去了。同时，心里想了 N 回这可是省会城市的三甲爱婴医院啊，如果更多的医护人员可以普及了解真正正确的母乳喂养知识，

这该利益多少个家庭啊。

孩子在 48 小时不到就排完了胎便，看见那“黄金万两”及每天至少 7 枚沉甸甸的纸尿裤，我知道这是他母乳摄取充足的标志。护士还是时不时来问我有没有喂奶粉，甚至要动手亲自冲泡，于是老公准备了奶瓶，冲了半瓶放在孩子床上，护士一来询问就给她看表明已经喂了奶粉，其实孩子出生后一直只吃了母乳，可见家人支持是多么重要。

之后，我经历了生理性乳涨，也因为月嫂的错误按摩导致了乳腺炎，但是根据母乳会的资料和信息，使用卷心菜冷敷也得到了很大缓解。后来乳腺炎高烧，医生告诫超过 38 度体温就不可以母乳，我知道这也是错误的认识。我选择了不影响母乳的单一成分的退热药及青霉素点滴，也顺利度过了难关。

还有一件让母亲和家人刮目相看的事情，就是乳头疼痛。孕晚期，母亲经常嘱咐我洗澡时要用干毛巾揉搓按摩乳头，说如果现在不搓“老”一些，到时喂奶会破皮疼死。我告诉她最好不要，我的乳头条件正常，只要孩子含乳正确，基本不会破皮出血，而且错误按摩最严重会引起宫缩导致早产。她当时怎么都不相信，结果事实胜于雄辩，孩子正确含乳，乳头真的一点没有疼痛感，更别说破皮什么的。母亲在经历我母乳过程中还说，原来发现那比米汤还清的母乳其实是前奶呀，她们那个年代根本不知道还有前奶后奶之说，可惜给我那么早就断奶了。

就这样，素食的我实现了全母乳。现在孩子就要 14 个月了，从出生时身高 50cm 体重 3.7kg 的小肉肉成长为身高 78cm 体重 11kg 会走会闹的独立个体，回想他飞速成长的第一年，经历了夜奶频繁、幼儿急疹、病毒性腹泻，特别是孩子不舒服生病就医时，看到别的小宝贝哭闹不堪，大人抱着孩子在医院走廊里焦急地来回踱步，我只需要抱他在怀瑞安安心吃奶就可以安抚，心里特别安慰和感激，母乳，真的帮

了我很大的忙。

一位好友最近做了新妈妈，孕期开始我也推荐她阅读来自微博及国际母乳会的文章和信息，她也顺利实现全母乳，但劳累在所难免。前几日探望时，问我：“你孩子 1 岁多了，这么久以来，你觉得有什么事情是值得的么？”我沉默了，全职妈妈真的很辛苦，养育孩子真的不是一件简单的事情，尤其作为独生子女的我们从小就娇生惯养，从没有真正无私的为他人付出奉献过。我当时没有回答，只是告诉她：“这是我人生三十年来挑战最大也最辛苦最累的事情。”隔天早上，姥姥带孩子吃早餐，我躺在床上懒着，忽然听见孩子叫妈妈，非要从餐椅上下来，一会儿他蹒跚踱步到床前，我起身要抱他，他在我眼前展开那小小的手掌，只见一枚栗子在手中已经捏变形了，他微笑着塞进我的嘴里，姥姥说，他非要送来给妈妈吃……当下，我就想到好友的提问，也许这就是一切的值得。

母乳，我们可以给孩子的第一份礼物，也是我们学习为人母的第一节课，很累很辛苦，但母爱不就是不求回报的付出么？养儿方知父母恩，我们的母亲也是这样，像大地承载万物一样，承载着我们生命最初的感动。现在轮回到我们继续付出，感恩你，宝贝，让我感受到不一样的生命价值。

现在，我已经回到北京，这里的母乳环境正在逐渐地改变，儿保医生建议“两岁再把母乳断”，这和我计划的起码两岁后引导离乳，争取自然离乳不谋而合，越来越多的商场有了母婴哺乳室，真心希望越来越多的准妈妈、新妈妈及家人们可以了解母乳及母乳喂养的真相，一起来改变我们的母乳大环境。

最后送上华德福教育的一篇诗歌，母乳的路上，有你有我，大家共勉：

但愿，我够柔软

象一个大大、厚厚的软垫

让你的悲与痛 ……

可以
放心、安安稳稳的落下……
但愿，我够柔软
可以
柔软地，弯下腰来

俯拾你的伤痛……
但愿，我够柔软
柔软地，趴在你生命的地板上
聆听你的呼吸声、你的心……



Marathon Mother 马拉松母亲

From Breastfeeding Today 2013 Issue 20

Muireann Maguire, Cambridge, UK

路施斯 翻译

每一段母乳喂养的故事都是一场旅程，现在看看我的26.2英里旅程！

在我快30岁时，我开始跑马拉松。两年后，我怀孕了，那时我正准备我的第五场比赛。我跑马拉松是为了挑战自己，而非为了慈善或者追求速度，因此我倾向于选择越野马拉松，而非高调的城市马拉松。

我的马拉松训练因为怀孕而停止，更在我孕期五个月时候，彻底暂停了跑步，因为自我感觉不再舒服。然而，我持续在综合运动器材上进行着一些轻柔的多项运动，一直到我孕期38周。赫克托(Hector)，我未出生的儿子，似乎也跟我一样享受着锻炼的乐趣。在我踩踏板的时候，我经常可以感受到他好像也在我的肚

子里进行综合训练。

在2012年8月，距离预产期还有4个月的时候，我收到了一封意外的邮件。我获得参加2013年伦敦马拉松赛的资格，时间是4月21日。这意味着我只需要花费一点钱便可以参加世界级的比赛！通常来说，马拉松的报名都是超员的，非精英选手必须付高昂的报名费才能参加，而我确是被抽中的幸运者。唯一的麻烦就是预产期在12月。于是，我立刻上谷歌搜索“产后5个月马拉松”，然而我却没有找到有用的信息。拉德克利Paula Radcliffe（著名女马拉松运动员）在生了两个孩子后，依然能够参加精英

组比赛，但我跟她相差太远了。像我这样情况的女运动员，正常来说能够在产后六个月跑完半程就已经很幸运了。并且，训练过度可能会带来严重问题，比如内脏下垂或者黏连。即便如此，我很难抗拒这次比赛，我付了款以保留参加马拉松比赛的资格，并告诉自己如果自己真的不能跑了，就推迟到2014年。这样的想法毕竟疯狂，不是吗？

我模糊地认为，母乳喂养是自然而然的事。我真是大错特错了！由于我的胸部一直是最小的A罩杯，我有些忧虑，也许母乳喂养发生在我身上的可能性很低。

预产期的前几天，赫克托(Hector)就开始发动了，最先的信号就是不再有强烈的胎动。他一直都是个极其活跃的宝宝，而宫缩两天之后，他的活动变得微弱。我在医院里呆了一个晚上，第二天，医生决定给我催产。然而，医生发现我的胎位不正，必须实行紧急剖宫产。新生儿的出生原本是个无比美妙的时刻，但对于我和我伴侣科林(Colin)来说，这却是我们人生中最为煎熬的一周的开始。赫克托(Hector)刚出生时没有呼吸，手术室里的医生们都不能使他重新呼吸。在安静了差不多十分钟的时候，一位儿科医生设法清理了他的气道，我们听到了儿子的第一声啼哭。在他被送去新生儿重症监护室的保温箱前，我短暂地触摸了他。

赫克托(Hector)在新生儿重症监护室观察了六天，母亲角色的过渡就是这么让人手足无措地开始了。没有肌肤贴着肌肤地哺喂宝宝，助产士于是用她婆婆手织的羊毛乳房来教我如何用手挤出初乳，半夜不是被孩子叫醒起来喂奶而是闹钟，我定时一晚起来三次，用医院提供的大型吸奶器吸奶。当我抱起赫克托(Hector)靠近我乳房吃奶时，他反而大哭起来，而不是含住我的奶头。产后的第四天，我依然没有母乳，护士们都建议给赫克托(Hector)喂配方奶粉。如今回想的时候，我希望我们可以再等一等，但我们当时非常决意要尽我们最大努力让

孩子回家。产后第五天的时候，我开奶了，隔天，我们就带着赫克托(Hector)回家。

他依然不能含住我的奶头，可能是因为他舌系带过短，但我不断尝试，用手托着乳房以帮忙，并且鼓励他。在这段时间，我们用挤出来的母乳和配方奶粉混合喂养赫克托。几周后，我们有了进展：在乳头罩的帮助下他终于可以含着奶头了，我们也学会如何在公众场合用乳头罩进行哺乳，接着是在没有乳头罩的帮助下含奶，他表现出感人的热切。在他六周大的时候，我开始书写喂食日记，每天测量他所摄入的配方奶量和相对的哺乳次数。我当地的母乳会哺乳辅导给我打电话，给我建议，提供了很大的支持。在赫克托七周大的时候，我们更实现了纯母乳喂养——完全以乳房哺喂。我们从不回头看。

尽管这一切都进展很好，但我从没有放弃我的梦想。自从我得知自己有资格参加马拉松赛后，我想象着自己将成功者的奖牌挂在微笑的宝宝脖子上。在我离开医院的时候，我咨询了帮我做手术的医生关于什么时候可以重新再跑步，她建议产后六周以后。由于我只有非常短的时间去训练，在产后四周我便开始非常谨慎地训练。我开始以极其缓慢的速度进行短暂的小跑，2英里，或者更短的路程，每英里13分钟。只要我跑得稍微快一点，我的两侧肋边就会疼。几个月过去，我逐渐可以跑七英里、十英里，再加上一次趣味半程马拉松。终于，在伦敦马拉松赛前一个月，我可以跑18英里了。我累垮了，尤其跑完之后，我的乳房非常涨，但我知道我有足够的能力可以完成马拉松赛。同时，我决定利用自己非公益的身分，讽刺地，为慈善募集资金——为拯救了赫克托(Hector)生命的新生儿重症监护室。

我的跑步训练会持续超过两个小时，因此，我必须用吸奶器提前吸奶，以便科林(Colin)可以在我不在的时候给赫克托(Hector)喂母乳。而且我储存了一些母乳，以便在马拉松赛当天

科林和赫克托可以在伦敦自由活动6个小时，甚至更长时间。顺带一提，有人说，运动产生的乳酸会让你的乳汁变酸，这并不是真的！

这一天终于到来，我差一点就迟到了，因为在比赛前我为了给赫克托再喂一次母乳而脱掉了运动内衣。伦敦观众真是非一般的热情，运动员们也为此增添色彩与活力——虽然我逐渐厌倦摇晃的仙女保姆（Mary Poppins）和史努比（Scooby Doo）标志。在我跑到17英里的时候，我开始感到疼痛，但我坚持住，紧随着一位穿着就像粉红苹果一般的运动员。比赛最后沿着购物中心跑的阶段是痛苦的，但是在最后

300码时候，我奋力追起，把那位水果朋友甩在身后，在4小时38分的时候，我完成了比赛！当赛事人员为我戴上奖牌时，我哭了。赫克托和科林在皇家骑兵卫队阅兵场的人群中等待着我。我的26.2英里旅程结束了！我为剑桥-罗斯医院筹得超过1000英镑，而且我给自己证明了自己可以克服哺乳的障碍，并且实现自己的梦想！只是，我梦想的一部分没有实现，那就是赫克托当时喝足了我挤出的母乳，正在熟睡中！当他的粉红母亲大汗淋漓，为他戴上辛苦赢得的奖牌时，他却懵然不知！

Breastfeeding Your Adopted Baby

母乳喂养收养的宝宝

From Breastfeeding Today 2013 Issue 18
Mothers of La Leche League Great Britain
晓琳 翻译

询问任何一个母乳妈妈选择母乳喂养的原因，她多半会这样回答你：母乳喂养会让宝宝、整个家庭和妈妈自身获益良多，通过母乳喂养令宝宝对食物、保护和安全感的需求得以满足并获得愉悦。

出于以上强烈的、令人难以抗拒的理由，一些收养宝宝的妈妈选择以乳房养育他们。

泌乳

在整个孕期，荷尔蒙促使乳房内的泌乳细胞和输乳管增大增多。孕晚期会分泌微量但富含高蛋白和抗体的初乳。生产后，乳汁会在宝宝的吮吸和催乳素、催产素荷尔蒙的双重作用

下得以分泌。对于有过母乳经验的妈妈来说，在没有怀孕和生产的前提下，通过对乳房进行刺激获得泌乳的情况称之为重新泌乳。对于不曾有过生育经验的女性来说，这一过程称之为诱导泌乳。

泌乳受多种因素制约，包括：

- 宝宝的月龄和母乳喂养的意愿。
- 哺喂和/或挤奶频率。
- 是否曾经怀孕以及距今的时间长短。
- 病症获得有效的治疗，例如：甲状腺问题或糖尿病。
- 过往胸部、乳房、乳头的损伤程度，如：

外科手术、烧伤或其他损伤。

- 过往脑垂体(产生多种必要荷尔蒙的器官)的损伤程度。
- 不孕的原因。
- 切实有效的情感支持。

通过频繁哺喂和/或吸奶，诱导泌乳可能成功实现，而且产奶量也会得到提升。

可能需要几天到几周的准备时间才能挤出几滴乳汁。你可以在准备迎接孩子到来和/或鼓励宝宝吮吸你的乳房期间吸出乳汁。某些荷尔蒙、草药、药剂或饮食调理也能够帮助刺激泌乳。催奶剂只有在配合频繁吮吸或挤奶的同时才会发挥效用。

你也可以使用口服避孕药来帮助刺激乳房的发育促使诱导泌乳实现。根据你希望新宝宝进入家庭的时间安排，做好前期准备工作，www.asklenore.info 网站列举了很多不同的方案。

学会母乳喂养

你收养的宝宝可能已经具有用奶瓶吃奶的经验，那么母乳喂养对他来说算是个全新的挑战。也许他能很快适应转变，也许需要时间和耐心来习惯于这种新的喂养方式。妈妈们已经发现，即使是月龄大于三、四个月的宝宝仍然能学会吸吮母乳。

母乳喂养对你来说也可能是个新课题，因此寻求有力支持和掌握诸如舒服的哺喂姿势和亲密连结等基础知识就显得极有价值。与国际母乳会哺乳辅导进行交谈或者加入当地的国际母乳会小组，你会得到支持，即使你在进行奶瓶喂养。

亲密接触真的管用

长时间亲近和携带孩子，不论是肌肤贴着肌肤或仅着薄衫，都有助于宝宝愉悦和安适地与妈妈做亲密接触。在宝宝饥饿难耐之前或昏

昏欲睡时喂奶将帮助宝宝做出怀抱于妈妈胸前的本能反应。在宝宝仅仅需要通过吮吸以达到安抚时，与其借助安抚奶嘴，不如直接衔乳，同样能鼓励宝宝多吃。

额外的补给

收养宝宝的某几次喂食也许需要额外补充奶粉。根据宝宝的月龄和先前的喂养经历，可选择其他可替代奶瓶的方法帮助宝宝过渡到母乳喂养。这些方法包括使用哺乳辅助器¹，用杯子、勺、注射器或者滴管喂奶。

监测宝宝体重增长情况和检查尿布的大小便量以得到是否进食足够奶量的讯息。

警告

婴儿配方奶粉并非是无菌产品。为了降低食用配方奶粉所带来的健康风险，准备配方奶时，请仔细遵照冲调指南，并使用 70°C 的水。

冲调配方奶的器具需要在热的肥皂水中清洗和消毒。

妈妈们需要记得摄取均衡的饮食，口渴时便喝水，照顾自己的健康。这一点对于收养妈妈和产后妈妈同样重要。

乳汁分泌正在增加的迹象有：

- 荷尔蒙变化，例如乳汁流出前短暂的情绪低落。
- 感觉乳房更热，有刺痛感，更充盈或者更沉重。
- 漏奶和/或能挤出更多的乳汁。
- 宝宝体重增长，尿湿或弄脏更多的尿布，大便呈黄色或者深黄色。
- 宝宝开始拒绝吃奶粉。

¹ 哺乳辅助器是一个带细管的奶瓶，细管的一头固定在乳头上。当宝宝吃奶吮吸乳房和那根细管时，奶就从瓶子里流下。同时，吮吸动作会刺激妈妈的乳房产奶。

为宝宝做出明智的选择。如何喂养收养宝宝的方法并没有对错之分。你会自然地选择令你俩能放松、享受认识彼此的方式。母乳喂养收养宝宝将会带来无比充实和满足的经验。对于妈妈和宝宝双方来说，以平衡愉悦身心与实际需求的方式来享受哺乳可能就是最佳方案。

以上内容摘编自《重新泌乳和诱导泌乳》这本小册子。国际母乳会英国网站上有售，链接如下

<http://www.llgbbooks.co.uk/product/481/Relactation-and-Induced-Lactation/default.aspx>

更多阅读资料如下

The Womanly Art of Breastfeeding. 8th edition, Schaumburg, IL: LLLI, 2010.

The Breastfeeding Answer Book. Schaumburg, IL: LLLI, 2003.

Hormann, E. *Breastfeeding An Adoptive Baby And Relactation*. Schaumburg, IL: LLLI, 2006.

Mohrbacher, N. *Breastfeeding Answers Made Simple*. Amarillo, Tx: Hale Publishing, 2010.

West, D. and Marasco, L. *The Breastfeeding Mother's Guide To Making More Milk*. McGraw- Hill, 2009.

Ginny 的故事

Carly 在 12 周大时来到我家。她从出生后的第二天起便与爱心满溢的前任养母一起生活。她的养母用装着配方奶的奶瓶喂她。在我第一次抱她入怀的瞬间她高兴地含乳了，尽管我根本没奶。哇哦！我已经忘记了宝宝吃奶的力度了。不痛，很快就适应了，并爱上了给另一个宝宝喂奶的感觉。Carly 的哥哥，也就是我的亲生儿子，早在三年前就断奶了。

起初的一两天，我试图借助哺乳辅助器喂奶，效果并不理想。并不是说操作困难，只是我太焦虑了。所以后来我丈夫帮我做前期的准备工作，我只需把它挂在脖子上用就行了。借助哺乳辅助器，Carly 很快适应了从奶瓶到乳房

的转换。不久，我发现她的尿布上随着排泄的奶粉便外还附带有又黄又粘、闻起来略甜的母乳便便。很快，在喂奶时我感觉口渴，需要手边备着一杯水喝。几周后，在试着挤奶的时候居然真的有几滴新鲜乳汁被挤出。尽管听说过很多理论介绍，但是在不经过分娩的前提下，我仍然对自身的泌乳能力表示怀疑。

差不多三个月后，Carly 不再像她 12 周大时那样需要添加奶粉了，我的奶量完全能满足其所需。她的皮肤散发着母乳宝宝特有的光彩。我真切地感觉到我就是她的母亲。母乳喂养，白天用背巾背着她，晚上睡在她身旁，帮助我们建立关系。当然，这不像从头到尾完全母乳喂养那般轻松容易，但是所有的努力都是值得的。

我将永远怀着一颗感恩的心，感谢有了一个美好的开端来照顾我们收养来的孩子。

Julia 的故事

从十二月份起我开始用电动吸奶器吸奶，一天四次。这让我和即将来临的母亲角色有所连结。这是一项承诺，但我除了屈指可数的几滴乳汁外什么都没有。我不能像别的母亲那样把吸出的奶冻起来。我开始服用草药，借以帮助泌乳。

三月份的时候，感觉离宝宝的到来似乎还有两个月以上的时间。我决定停止泵奶。六月底，我们欣喜地得知将在中国收养一名十个月大的女婴。她在一个月大的时候就已经被寄养了，这早期的依附使得我们的连结过渡得容易一些。

我又重新开始泵奶和吃草药。我了解到我们的女儿一直是用奶瓶喂养的，因此我希望探寻到一切可能的办法使其戒掉奶瓶，回归母乳喂养的轨道。

正如任何宝宝的降临一样，那是多么令人激动的人生体验。我能体会到此时此刻她所遭受的巨大打击，先是失去寄养父母，而后又被

转托到完全陌生的人家抚养。现阶段中国的领养政策规定禁止在收养前透露有关领养孩子的任何信息。

最开始的几个小时，时间都花费在安抚她上面，使她可以放下奶瓶。之后的几天，我们给她鼓励，开始试图了解她，帮助她明白我们将照顾她的需求和给予她保护。我并没有试图用母乳喂养她，以免在早期引发太多的改变，仅仅是在她用奶瓶吃奶时赤裸肌肤地抱着她。

让我的女儿戒断奶瓶回到母乳喂养不仅仅是出于实用的考虑，更是为了培养她对我的信任和增进我俩之间的亲密感。我们开始用哺乳辅助器，用标准口径的奶嘴罩在我的乳头上，一根管子从中伸出来。与使用奶瓶相比，那几天里她非常高兴。更深的亲密感业已建立。我们后来换上了宽口奶嘴，用起来效果更好。

从某种角度上说这像是诱哄。我需要为她准备配方奶，然后用一根干净的针穿进细管送达奶嘴底部，再把针抽出来放到安全的地方，借此希望她爱上吃奶。有时管子会从奶嘴里跑出来，我需要重新把它穿进去，有时她无心吃奶。下一步就是让她靠近乳头保护罩。乳头保护罩的好处在于它非常薄，与奶瓶的奶嘴相比更贴近乳房。我们就这样持续了几个月。如果她出现烦躁，我就暂且什么也不做，避免冒险仓促行事。

由于乳头保护罩是用软塑料做的，对她来说困难更大，她含不住。虽然她不喜欢用，但还是适应了。我会在一边的乳头上扣上奶嘴，另一边罩上乳头保护罩。她可以尝试使用保护罩，如果不喜欢就换到使用奶嘴的一边。我强烈感觉到她有很强的自主性，试图催促她做事情往往会适得其反。

这整个过程表明如果不是母乳喂养，我不会用这样的方式与她交流。有时当她拒绝吃奶的时候，我就会回想我们一天都做过什么，跟她相处得如何。有时我会意识到我们过得太匆忙或者对她关心不够，如果放慢脚步并给予她更多关注，她就会恢复常态。她也会随意愿不断试探并表达对母乳喂养的兴趣。她也挺淘气，有时会尝试轻轻吮吸乳房，然后咯咯地地笑几声。

圣诞节后不久，她吃了一点儿母乳，真正意义上的从乳房吃奶。太令人惊讶了！所有的辛苦劳累似乎都消失了。然后她回到乳头保护罩吮吸了一会儿，随后的两周她完全停止吮吸。虽然我失去了亲密感，甚至感觉被拒之于千里之外，但是我决定时刻待命做好喂奶准备；而吃与不吃全由她决定。为了避免灰心丧气，我这样提醒自己，无论她决定是否吃奶，我为母乳喂养她所花费的心思和努力本身就已经是无价的了，而且有助于维系我们之间的情感。

当从两周的罢奶恢复正常后，她很快地想吃母乳，为了吃个痛快，她拿掉保护罩直接衔乳并坚持把奶吃完。事情就这样发生了。此后每天的临睡前她都持续规律地吃奶两次。偶尔她也会在上午多吃一次奶。

尽管我奶量不大，但是这依然是我们不断增进彼此情感非常重要的一部分。对于我俩而言，亲密连结正是母乳喂养的主要好处。

有时我怀疑自己会否太傻，为什么要做如此麻烦的事情。然而看到她对我越来越爱慕、更具安全感与信任感，我明白这一切都与母乳喂养息息相关。而我也十分幸运有一位同我一样对母乳喂养的好处深信不疑的丈夫。

