



母乳会亚洲及中东地区

# 中文会讯

2013第2期

上班与母乳 7  
爸爸的支持 5  
妈妈帮助妈妈 8

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



## 国际母乳会中文会讯 2013 第 2 期

封面照片：郑卓君与宝宝

责任编辑：林旭珍

责任编辑：Daisy Zhong

征稿：来稿请寄 [shihjane.lin@gmail.com](mailto:shihjane.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，保护新生命并使其获得充分的滋养，珍惜母亲和孩子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。

**爸爸的育儿经验** 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父亲的睿智，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。

# 往事

黄文艳

## 谁知那涓涓爱意已成溪流，我顺流而去直达汪洋。

当我还是小姑娘的时候，有一次无意翻开家里订阅的报纸，有一个版面刊登了一篇访谈类文章，介绍了国际上一个专门从事母乳喂养的组织和他们的理念，在满世界充斥着各类奶粉广告的时代，这样的自然之音弥足珍贵，于是在我的脑海里就留下了这么一个印记，虽然当时成为母亲离我还很遥远。

曾经微博上看到一张伊朗女艺术家拍的一家伊拉克孤儿院的场景照片，一个小姑娘在

地上画了一个妈妈，她就想象着在妈妈温暖的怀抱里睡着了。孩子之于母亲，就像小树之于大地，那是一种无法割舍的情怀，而母乳是母亲给孩子的第一份礼物。很遗憾我小时候没能吃到母乳，妈妈也很难过不解，她给我的理由是“我没有奶啊”，可事实呢？事实是产后母婴分离，定时非按需哺乳，缺乏基本知识和信心坚持。而且老一辈人相信遗传的强大，他们推定如果妈妈没有奶，那么女儿当妈妈的时候

很可能也没有奶，这种没奶推定伴随了我大半个孕期，我一直在怕，我会不会也没有奶，而且我的确看起来不那么丰腴，孕期反应大还一度轻了 10 斤。

这一切从最后一个半月开始改变，套用一句广告词“改变，从心开始”，母乳会倡导的理念让我打心里觉得：我可以，至少我可以相信并付出实践！

牛妈妈的奶为牛宝宝而来，因为这是自然的选择，母爱的本能；我的奶也为我的宝宝而来，因为我深爱着我的孩子。

可是纯母乳的喂养并非一帆风顺，产后恢复之痛，周遭质疑之苦，舆论宣传之讹，都像根根荆棘般刺痛着一个母亲的责任和坚持。相信母乳妈妈们遇到的困难都是具有共性的，宝宝哭闹频繁吃是奶水不足啊，要不要额外加奶粉啊，需不需要喂水啊等等，这一切的假设都是基于对哺乳妈妈的过错问责，从我最初摸索着喂养我的宝宝开始，我也肩负起了一边为他人普及基本知识，一边身体力行地实践的责任：我曾经难过，当我的母亲质疑是我的奶水不够吃，宝宝吃不饱才哭闹不听话，她甚至坚持认



为，奶量是越吃越少的论调，我忍住身体的疼痛和放弃当“甩手掌柜”一心照顾我的宝宝换来的是亲人的不理解，可是我的内心是深信不疑的，当这种情况屡次出现的时候，坚持的力量，理性的分析，为什么宝宝哭闹？为什么频繁吃奶？当宝宝还小的时候，任何心理的基础都有生理的原因，能读懂他的人是母亲。《跟着直觉做母亲》，立夏老师书中也告诉了我们这样一个道理，这个时候我应该听自己的，用心去感受孩子的需求，然后满足他。

就是这样深信和坚持，当后来亲戚朋友夸赞我奶水好，这样瘦瘦的一个人奶量大的时候，相信我的母亲可以看到我努力的结果。从下奶至今，我已母乳喂养 15 个月了，宝宝很健康，我和宝宝之间的感情非常深厚，因为我注重宝宝的个性需求，尊重他的成长节奏，任何时候母乳都是我和他之间沟通的纽带。

要想赢得尊重，就必须使自己更加自信，用事实说话。从一开始的不理解不信任，到如今的刮目相看，全力支持，我的家人和身边的亲朋好友同事都因为我的行为，思想认识上有了转变，不敢说他们完全认同，毕竟每个人的价值观是不一样的。

前阶段的努力有了回报，除了支持还有关爱，我的丈夫我的父母公婆都为我的母乳喂养扫除了障碍，分担我的劳动，宽慰我的辛劳，还有我的单位领导和同事，也为我的背奶工作提供了方便和支持。我想这一切的有利局面的开辟源自于你对于这件事的看法，成就于你对这件事的努力。

还是想说，我只是做了一件母亲最应该做的事情，所以不值得称道，之所以需要努力需要坚持，是因为我们当今的社会越来越远离了自己的本心，把最自然之力给舍弃了。我只是做母亲该做的事情，把母乳还给我们的孩子。无条件养育从母乳开始。

# 我的母乳故事

林甜甜

这是我的第一个母亲节，心里并没有太多激动的情绪，但是想起 9 个月的母乳喂养生涯，总会觉得有好多话想说。

2011 年冬，一个小生命在我的肚子里萌芽，怀孕后，我便放下工作在家专心待产，在家闲来无聊，天天看微博，和群里的准妈妈们侃大山，讨论宝宝的性别、孕期怎么加强营养、待产包等等，当中最重要的就是奶粉，在刚怀孕的时候先生的表妹和我说：以后宝宝别给吃母乳，一出生就给吃奶粉，这样才能控制摄入量。当时听了并不以为意，只想着我肯定会给宝宝吃母乳，谁都知道母乳最好，但是我以为除去母乳，奶粉也是必需品。在孕中期，我也一直不停地做奶粉的功课，寻找着所谓配方最佳、最接近母乳的奶粉。

某天和群里已经生完的妈妈聊天，我突然听到了“纯母乳喂养”这样的名词，纯母乳喂养就是不用加奶粉么？我带着疑问开始搜寻，微博里的母乳大本营，温州本地的温州母乳妈妈阵线，经过她们的推荐我又看了《西尔斯亲密育儿百科》小巫的《成功渡过母爱第一关》，发现原来自己包括身边的很多人，都陷入了一个深深的误区，也可以说是被奶粉商那天花乱坠的广告给忽悠了。我将研究奶粉的精力投入到学习母乳喂养的知识中来，并发动先生一起来学习。

2012 年 8 月 5 日 23:26，我的宝贝出生，当时正值夏天，我便给他取小名为 summer。刚出生时，医生给他做了检查和简单的清理之



后，便让我把衣服敞开，将他抱给我，他光着身体趴在我的胸口，我看着他发紫的皮肤，那种感觉很奇妙，我甚至还来不及感受当妈妈的心情，也不知道怎么和他沟通，只是看着他；大概过了 20 分钟左右，医生将他抱走，给他穿好衣服又抱回我身边，让我给他吸奶，summer 一接触到乳头便大口吸上去，就这样实现了早接触、早吸吮、早开奶；现在回想，可能是当时在我心里并没有产生那种如果不能实现就非要如何的想法，那种懵懂的感觉让自己比较轻松，没给心里带来太多压力，所以感觉一切都是这么地自然，那么地水到渠成，当然也非常感谢自己生产的医院，如果医院产房里没有这样的一系列措施，我也就错过了这一切。

实现了宝宝第一口奶的吸吮，接下来的事情便是那么地理所当然，他醒来就给他吸奶，完全不会有要添加奶粉的想法，也不会想自己是不是没奶，只是觉得宝宝吃自己的奶那是多么天经地义的事。宝宝乖乖的过了第一天，到了第二晚，开始哭闹，当时，在我的认知里我只知道宝宝从肚子里带出来的能量足够他渡

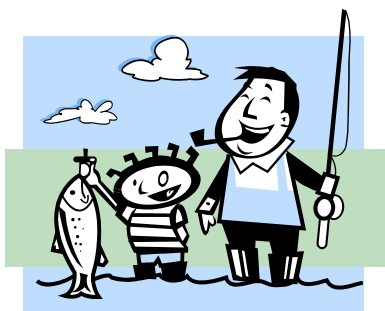
过前三天，还不知道有第二晚哭闹，他哭我给他吸奶，吃完放下后一会儿又哭，当时真有种束手无策的感觉，我可以对别人说宝宝生下来不用给吃奶粉，能量足够撑三天，可是当自己亲身经历着，突然觉得现实和理论的差距怎么这么遥远，我为是否需要加奶粉摇摆不定，在医院里照顾我的婆婆说：要不然就给一点点奶粉吧，就一点点。我听着宝宝的哭声点点头，婆婆准备开水，冲了半勺奶，等放凉能喝的时候，小子给力，睡着了，婆婆端着奶看着他，我说给我喝了吧，就这样 summer 长这么大唯一泡过一次奶粉，还是让为娘的我自己喝了。

出院回到家，专心的当起了奶牛，给他吃一次睡三个小时，很有规律，到了第二十天左右，奶好像突然不够吃了，summer 每隔一个小时就醒来要吃奶，自己的乳房也扁扁的，好像他怎么吸都吸不到东西，我查了资料，一切都是猛长期的表现，亲戚来家里，对着我一

直说我没有奶，听了很不是滋味，虽然有理论支持，就像我上面说的，亲身经历的时候，还是觉得理论和现实有差距，更重要的是身边没有一个权威的人士来肯定自己的行为，而对亲戚朋友的话，我心里虽然也稍有不妥，但脸上还是摆出一副你们懂什么的样子，如果自己都不肯定自己，那很快就会被周边的意见和经验论打倒，同时我有空的时候不断的学习母乳知识，觉得自己内心慢慢强大起来；在这里我真的非常感谢自己的先生，不管有多少反对的声音，他都坚决的站在我这边，如果没有他，我也可能会像很多妈妈那样“被没奶”。

出了月子后一切都很顺利，summer 白白胖胖的，非常可爱，到今天刚满 9 个月多 4 天，我的母乳喂养生涯不会在 9 个月终止，我还在继续母乳，到 summer 长大，自己不想再吃奶的那一天为止。

爸爸作为母乳喂  
养参与者的心得



## 爸爸作为母乳喂 养参与者的心得

叶波

我想在座的所有朋友都认可这样的观点，丈夫给予的支持越多，妻子母乳喂养就越顺利，而且对自己哺育宝宝的能力也越有自信。爸爸们的确在母乳喂养中也扮演着相当重要的角色呢。可在没有经历过这个阶段的时候，我完全不明白这意味着什么，甚至觉得这句话太虚了，因为我完全不知道该怎么做，这其中我品尝到了成功和失败的双重滋味，下面和大家分

享几点：

- 在宝宝刚出生的时候不要模糊焦点，要牢记妻子比孩子重要。

帮助妻子放松。妻子的健康、放松大于一切。在孩子刚出生的时候，所有的父亲、母亲乃至全家人都处于一个高度紧张的状态，爸爸的目光一般都会集中在孩子身上，可是这时候

妻子比孩子更需要你。每一声孩子的啼哭对于妈妈来说都仿佛是自己的心在被鞭打，妈妈会担心自己是不是合格的妈妈，自己该如何与宝宝建立连接。这时的妻子太无助了。此刻爸爸一定要把目光和关心，从孩子转移到妻子身上，把孩子放到一边，问问妻子需要什么，把妻子的需求放到第一位。这是在心理上给妻子最好的安慰和帮助。

● **宝宝刚出生时要想尽办法让妻子做个懒妈，要多舒服就多舒服。**

在孩子尚幼的时候，很多妈妈都会有这样的想法：我要尽全力、不惜一切照顾孩子，爱孩子。结果往往事无巨细，使蛮力地爱，这样会把自己弄得很累。而父亲能做的就是，帮妻子省力、舒服，帮妻子研究什么喂养姿势最舒服；衣物物品摆在那里最顺手；怎样饮食有营养又省事。即使有月嫂阿姨的帮忙，但是一般在家中了解妻子的还是丈夫。让自己的妻子省力、舒服地母乳喂养孩子，身体和精神都尽量放松，母乳喂养才会顺畅。

● **处理好和家中老人的关系。**

由于宝宝刚来到家中，这时是高度紧张的特殊时期，难免两代人之间会有意见习惯的不合拍，丈夫这时候要充当沟通员的角色。

● **降低书本资料的依赖性，母乳喂养没有圣经。**

丈夫要和妻子一起学习母乳喂养的知识，但是也要认识到，书本资料只当做补充，仅供借鉴，多问问妻子自己的感觉和身体的感受。这么说原因有二，第一是书要适应大部分读者的需求，因此不会完全适合任何一个具体的孩子或者家庭；第二个原因就是，书为了引起读者的注意，往往会用非常强烈的词语突出自己的观点，完全按照书本操作可能得不偿失。“每个母亲都有能力母乳喂养孩子，只要使用正确的喂养姿势，慢慢增加产奶量，没有哪块贫瘠

的土地养不起一个孩子”

● **发挥陪伴的力量。**

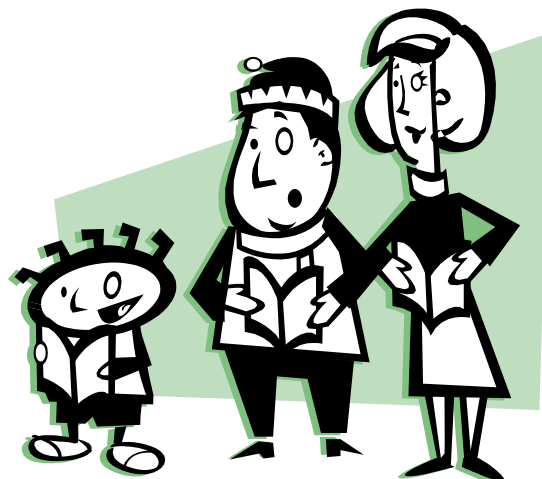
尽量多地陪在妻子孩子身边，妻子哺乳的时候，爸爸尽量在旁边，温馨的陪伴会让父母和孩子都感觉得到踏实、幸福和安稳。

● **耐心、耐心再耐心照顾妻儿。**

无论你在事业上多成功，或者你平时的性格习惯如何，在这时我们都需要回归为丈夫和爸爸，所以，对你身边最重要的人尽量耐心。男人的担当很多时候不是外在东西，往往是内心的完整和强大。在妻子和孩子都非常需要你的时候，希望所有的爸爸都可以用无尽的耐心诠释男人的博大、宽广和力量。

最后，谢谢孩子，因为他们的到来，才让我们真正的体会到成年人的责任。谢谢上天赐予的母乳喂养这种方式给人类，因为被爱是我们的权利和需求，给予爱也是我们的权利和需求。

参与和陪伴妻子、孩子的母乳喂养不到五年的时间，是我成长最快的阶段，一方面我觉得我成熟了，但另一方面成熟不代表年龄，不仅仅是岁月的更迭，而是你肩膀能承担多大责任。我希望扛在我们肩膀上的都是满满的爱。



# 上班与 母乳

郑卓君

宝宝 4 月半月时，我的产假结束了。上班之前，我也开始训练宝宝吃奶瓶。因为我一直坚持亲喂，所以训练宝宝吃奶瓶花了不少功夫。尝试了很多方法，但是宝宝始终不肯吃奶瓶。小区有人建议“让宝宝多哭哭饿饿好了，饿了他肯定吃”，我妈妈觉得这不太好，总是耐心地培养宝宝吃奶瓶。刚开始用小勺喂宝宝。在宝宝不太饿而且心情很好的时候再尝试给宝宝吃奶瓶，宝宝哭闹时候我妈妈就抱宝宝，唱歌给宝宝听，慢慢地宝宝浅睡眠时肯吃奶瓶了。经过多次努力，宝宝清醒的时候也肯吃奶瓶了。而且因为是 4 个月左右才开始让宝宝接触奶瓶，所以也没有影响日后的亲喂。

我家离公司比较近，回家只要半个小时。我决定中午回家给宝宝喂奶。记得刚上班时，中午回家喂奶，宝宝却不肯吃奶。当时我很恼火，上班这么忙，中午辛苦赶回家喂奶，宝宝却不吃。妈妈跟我说：“别生气，宝宝太小，他不知道你这么辛苦。如果宝宝实在不肯吃，到点你就去上班，宝宝饿了，我就用你挤出来的冷藏的奶喂他。”有一天晚上，我妈妈当着我和我老公的面说：“君君中午回家的时候，宝贝不肯吃奶。她走了，就要吃了，我只好奶瓶喂他。这事情也真怪呢。以前我在老家的时候，看见人家外地到我们那里打工的人，一只手抱着宝宝喂奶，一只手拎着



篮子走去菜市场买菜，就是这样宝宝还吃得很香呢”。我一下就明白了妈妈的用意。我意识到，我太焦虑了，我既担心中午回家吃饭喂奶时间很紧张，又担心刚上班的压力。我这种焦虑的情绪传递给了宝宝。我稍做调整，和宝宝一起的时间里面没有其他杂念，慢慢宝宝吃奶就很好了。以后从来就没有发生我在家宝宝却不肯吃奶的情况，也不会着着急急赶去公司，反而我喂好奶还可以在家里休息十多分钟。

上班后，我请教了几个有经验的女同事，她们都跟我说，上班后奶量会缓慢变少，软件开发的工作太累，会影响奶量的。为了保持奶量，我查了很多资料，知道了只要保持挤奶的时间和频率，就可以保持产奶量。我在下午 3 点定时挤奶，每次挤 200ml 左右。无论工作多忙，挤奶时，我都会让自己放松，不去想那繁琐的工作，而是想一下宝宝躺在妈妈怀里吃奶满足的样子，想一下宝宝朝着我笑的时候那可爱的样子，奶阵很快就下来了。当然有时也需要用手轻轻拉着乳头转一下，奶阵也能很快下来。很遗憾，我一直不会用手挤奶。我记得一次母乳会聚会的时候，有妈

上班與母乳

妈问我用什么吸奶器。其实，我觉得手挤奶是最好的，这样可以刺激奶阵。

和很多妈妈一样，我上班后，宝宝睡觉一直不好，基本上晚上都是醒来 5 到 6 次。白天忙工作，晚上又不能好好休息。有同事跟我说：“你要狠心点，让宝宝哭个一晚上，以后就好了”。我妈妈听说后跟我说：“要是这么做，我也舍不得，带孩子总是辛苦的，你坚持过现在这段时间就好”。我自己也觉得这样不妥，小宝宝晚上吃夜奶很正常，如果用粗暴应对，对宝宝是一种很大的伤害，而且断了夜奶，宝宝的奶量也许也不能保证。于是我跟别人说了个善意的谎言：“我爸爸高血压，如果宝宝晚上大哭大闹，爸爸休息不好，白天会吃不消的，所以，只能我自己辛苦一下了”。当然周围的人建议我断奶的也很多，我总是用西尔斯书上建议去应付（说自己宝宝牛奶蛋白过敏，只能母乳）。

无论多累，我也没有想过奶粉，而且我在家时坚决拒绝母乳瓶喂。我知道宝宝夜间不停醒来是因为我白天工作，没有时间跟他亲密接触，晚上宝宝想弥补和妈妈的亲密时间。我也知道，白天上班，产奶量会有所降低，晚上频繁哺乳既能保证我的奶水产量，也可以保证宝宝的奶量。在宝宝 11 个月的时候，睡觉有所好转，大概每晚夜奶 3 次左右就好了。

母乳之路不能说是坦途，但是我很顺利很自信地走过了母乳喂养的这几年。我的奶水一直很充裕，我也一直帮助其他母乳妈妈。我记得有一次母乳会聚会的时候，当我说起我奶水充裕，可以支持双胞胎妈妈时，全场的妈妈都给了我掌声，我很感动。能帮助别人，我很快乐。感谢所有在母乳之路上帮助过我的人，希望我的母乳之路可以走得更远。



国际母乳会哺乳互助指导课程 PCP 已经在中国展开数年，培养了许多热忱的哺乳协助者。目前她们在中国各地帮助妈妈们喂奶，为妈妈们开启了自然哺育之门。

昔昔妈

纯母乳喂养妈妈产房肌肤接触

2013 年 5 月 29 日

如何用好产房的 2 小时观察期

这是我们第一次提供一对一的产房的肌肤接触和第一口奶的指导，让我们非常的激动。这是一个二胎妈妈，我们见到她的时候，她非常兴奋。她说第一胎的医院没有给她做产房喂哺，而且家人加了很

多奶粉，用奶嘴加的，所以就奶少了。直觉告诉她，她不是真的奶少，是因为外界原因的干预奶少的，但是并不知道问题出在哪里。她的产程进展非常快，两个小时孩子就生出来了，是个漂亮的男孩。

胎儿娩出以后，我抱过裸露的孩子趴在妈妈的肚子上，与妈妈进行肌肤接触。本来孩子在哭闹，但是当孩子趴在妈妈身上的时候，就安静了。妈妈还在接受助产士的护理，清理会阴，有一些紧张和疼痛，但是当孩子趴上来的时候，妈妈的脸部肌



肉松懈下来，不再感觉到那么地疼痛和紧张了。

宝宝的小手慢慢地探索妈妈的皮肤，微微地抬头，他的脚开始轻轻的蠕动，我可以感受到这些动作给妈妈带来的感动。妈妈似乎迫切地等待宝宝含上乳头，我们告诉妈妈：宝宝自己会找乳头的，我们给宝宝时间。宝宝这个时候慢慢的不自觉得往上移动，轻轻地蹬腿，小脑袋“摇摇晃晃”地移向妈妈的右侧乳房，趴在妈妈的乳房上休息，以进行下一轮的探索。孩子和妈妈不受任何干扰地紧紧地贴在一起，宝宝不哭，感受妈妈的心跳、温度、气味，宝宝开始习惯“呼吸”，熟悉这全新的世界。我开始鼓励妈妈轻轻唤宝宝的名字！妈妈轻轻唤道：“我的宝宝叫棒棒，宝宝表现非常棒。”

宝宝的舌头开始去舔妈妈的乳头，舔一下休息一下，这是一个探索的过程。这个味道和羊水的味道是一样的，这个温度和妈妈子宫的温度是一样的，他想趴过去吸妈妈的乳头，我让宝宝的小脑袋靠到我的手上，让他更专注地含接妈妈的乳头。这个时候妈妈迫切地希望孩子能含乳头，但是我们告诉妈妈，让孩子自己去探索和学习，他会的。妈妈在我们的指导下，鼓励孩子：宝宝，张大嘴，来吸吮。宝宝在舔了几次以后，开始含上去吸吮。吸了一下，又松开，又吸了两下，又松开。他一直不断地在尝试和思考，接着又含上去，吸了好几口，开始频率的吸吮，妈妈兴奋极了，不断地告诉我：他在吸了，在吸了！妈妈表现的很幸福。我稍微动一下宝宝就会抗议，他不要任何影响，只要妈妈。妈妈的手不自觉的搂住宝宝的身体，让宝宝吸吮自己的乳头。妈妈一直说：太好了，真的要谢谢你们。我也感到很高兴，这些

## 妈妈帮助妈妈

没有被奶粉奶嘴干预过的孩子，我们需要做什么呀？就是给他营造一个无干预的环境而已，孩子要的并不多，而往往我们给的不恰当。

我告诉妈妈，我什么也没做，是你的孩子做到的。妈妈还要在产房里观察，这个观察期以前妈妈们都觉得很难熬，没有事情做，和宝宝分开躺在两张床上。但是这一刻，妈妈只觉得时间太短，多跟孩子接触一会儿，只有他们俩。助产士笑着说：观察时间本来就应该这么用的。之后有个产妇，你们也能帮她这样吗？我们说当然可以啊，如果她愿意，也可以拍个录像留念。正在喂奶的妈妈说，你们怎么不早有这个提议呢。这个真的是个一生难忘的经历！

第二天我们再去看望她，我问昨天有加奶粉吗？妈妈说，没有，一直吸吮。我说，你做的太棒了。我帮宝宝称量了体重，生理体重下降在标准范围内。昨天孩子有哭闹，妈妈用了我教的方法，趴在妈妈身上。孩子一直很安静，乖巧，醒了吃一会儿，吃了睡一会儿。

妈妈问我，我奶不胀啊！我回答说：通常情况下，现在只有初乳，48-72小时内乳房会有轻微的胀感。当然如果有些妈妈一直不吸吮，那个时候的“下奶”就非常地疼痛了。你这样无奶粉添加干预的吸吮，那时候不会痛的。我一直在观察你的孩子，体重很好，孩子状态也很好，不需

## 妈妈帮助妈妈

要担心。妈妈坚持不喂奶粉，不喂水，没有准备奶粉和水。我和叶艳轮流在医院里，鼓励这位妈妈。她真的很棒，在这个医院里，她并不孤单，我们一直和她在一起。早上，我到她的病房将爱婴医院母乳喂养指导书上关于肌肤接触和纯母乳喂养的文章读给她听，希望让她更安心。

在这个大环境下，坚持纯母乳喂养的妈妈是很辛苦的，幸而这位妈妈温柔而坚定地坚持，并且我们在她身边持续性地给予关注、评估和辅导。我们要在浑沌中开辟一个理想的天地，感谢纯母乳妈妈的支持！

### 36 周剖宫产双胞胎的纯母乳喂养 2013 年 8 月 15 日

在恩恩和典典出生前的一天叶艳打电话给我，预约我第二天和她一起辅导一对剖宫产的双胞胎。

第二天，小伊进手术室之前给我们打电话，我们如约在一个半小时后赶到。但小伊在我们到了以后过了半个小时才出来，而宝宝直到 3 个小时后才从产房出来。这跟平时宝宝先出来的情况不一样。妈妈出来以后，我们通过交谈得知，妈妈听过我们母乳喂养的讲座，自己也一直在关注纯母乳喂养的知识，知识非常丰富。床头还放着国际母乳会的书。

三点左右两个宝宝从产房出来，他们躺在一起，相互挤着，就像在妈妈肚子里

的时候一样。我和叶艳心里都觉得会很难，三个小时又是剖腹产，宝宝肯定很难叫醒。可是，可能是两个宝宝一直在一起的关系，竟然两个宝宝都很清醒，我跟叶艳一人一边，让宝宝趴在妈妈的两侧乳房上，肌肤接触了一会儿，两个宝宝就开始吃了。女宝宝是姐姐，叫恩恩，4 斤 7，男宝宝叫典典，5 斤 3。典典吃的很好，闭着眼睛狂吃，很有节奏感；姐姐呢，睁着眼睛瞄着弟弟，吃几口停一下。他们各吃了 15 分钟，放他们回去睡觉了（通常我们建议白天放到妈妈身边）。

这时候我和另一位开始交代接下来几天可能发生的情况，要达到的目标等。这时候，小护士进来说，你这两个宝宝 36 周早产，要喂奶粉，不然会低血糖。我们表明要纯母乳喂养，护士表示这种情况不可能。护士检测宝宝血糖，那时候宝宝没有到四个小时，美国儿科学会指南的标准是 1.4UMOL/L，母乳哺育医师学会（ABM）建议的标准是 1.6UMOL/L，因为 1-4 小时新生儿有一个生理性低血糖，我们平时宣传都是按照国内一些先进医院的 2.2UMOL/L 来的。已经是比较高了，但是护士测量以后是 2.7UMOL/L。她们认为低于医院标准的 3UMOL/L 就需要干预了。妈妈说我书上看到也是 2.2 啊，怎么会要这么高呢？我没有多辩解，找到护士长，说明了妈妈的纯母乳喂养意愿。护士长向我说明 36 周早产属于低血糖的高危因素。既然医院认为比他们要求的值低，我向护士长提议可以用其他办法：（1）妈妈同意监测血糖（2）加强喂养（3）对于吮吸力比较弱的姐姐在亲喂的同时吸出初乳喂养。护士长表示同意，于是我们每一个小时就让两个孩子吃一次，还挤出了 3ML 喂给姐姐吃。两个小时检测，姐姐的血糖值达到了 3UMOL/L，弟弟的 2.7UMOL/L。

出生后 48 小时的时候，两个宝宝的血糖值都达到 3MMOL/L 以上。护士长对我们帮助妈妈的工作予以肯定，我们也将美国儿科学会和母乳哺育医师学会（ABM）的文献带去给护士长，护士长给了我们很多指导。每个医院都有自己的规定，护士们必须执行，但是愿意为了坚持纯母乳的妈妈采用其他方法配合妈妈的护士长，很可贵。护士长让我们对这个妈妈的案例进行跟踪，相信护士也需要多一些这样的例子支持理论，这些高危因素的案例，也不一定要喂奶粉的。

整个过程中，我很庆幸这个妈妈住医院很好，因为这里的护士会考虑妈妈的意愿进行配合，而不是一口回绝，或者吓唬妈妈。当然还是会有一些年轻护士对于这些知识了解的不透彻，当护士的说法与你所获得的知识不一致时，可以询问护士长，并告知护士长你的意愿；第二，这个妈妈遇到一个很好的母乳月嫂，我在微博中推荐过，她不辞辛苦的给两个孩子 1 小时喂一次，并且鼓励妈妈，她说每个妈妈的乳汁一生下来就是够两个孩子吃的；而最重要的，是这个妈妈自己在孕期的学习！

不要说剖腹产，所以没有奶！不要说早产所以吃奶粉！纯母乳，没有借口！没有遗憾！

## 请让我来帮助你

王卫

娟是我的高中密友，时隔 15 年后，借着参加 PCP 的机会，远隔 1700 公里的我们终于又见面了。我们仍然如当年一样亲密，有着说不完的话。

2010 年 7 月，我先升级当了妈妈，

## 妈妈帮助妈妈

经过一番摸索和努力，我积极寻求帮助，逐渐克服了母乳喂养中遇到的一些困难。刚开始的时候，我并不确定自己能给别的妈妈什么帮助，但很快，通过母乳哺喂，我比较好的找到了那种育儿所需要的直觉。而在得到哺乳辅导的指点后，她邮件里的一句“你可以从帮助身边的妈妈做起”，让我忽然之间找到了方向。

新妈妈通常存在着不知该和谁去聊母乳喂养，以及不知道什么时候是需要主动提出问题去问的。作为朋友，我从获知她们怀孕或生产的信息后，会不时关心一下她和宝宝的情况，但不会太多的提及母乳喂养，只是比较笼统的通过“最近情况怎么样？”等问题逐步引发妈妈的话题，再从她们的描述中了解到可能需要加以更多沟通的方面。帮助妈妈的时候，我也特别注意这个“度”，不能让妈妈觉得过分关心是种压力，也不能一味等待妈妈朋友们主动提问。

娟和我之间距离遥远，对坐促膝谈养孩子那点事是不可能的，但好在现今时代有着很多替代工具：电话，网络……就这样，我们断断续续的保持着联系。

和很多妈妈一样，在刚开始的阶段，她也经历过一段辛苦，因为涨奶而发炎，因为使用抗生素而听医生的建议减少了哺乳，接下来又从混合喂养朝着全母乳喂养折返。

我还记得，她第一次主动问我母乳喂

## 妈妈帮助妈妈

养的问题，是从最基础的开始的，问题只有几个字：孩子在一侧吃的不好怎么办？我尽自己能想到的和她一起分析了一下。

在她的宝贝 60 天的时候，她终于追奶成功了。追奶的过程基本是一次取消了一天的 180 毫升奶粉，直接过渡到全母乳。(编按：超之过急！)她说，宝贝在前两天可能有点不习惯，因为有时候感觉自己的奶水不那么充足，孩子吃不到，就嗷嗷大哭。娟说，我哄哄她，玩一会儿，再吃。随着宝贝习惯了，娟这个新妈妈也说，觉得自己自信多了！虽然在现在看来，循序渐进的过渡会让双方更适应。但我蹩脚的指导并没有影响她很好的发挥直觉和努力——安抚宝宝，增加哺乳次数。操之过急的后果是她只好再次造访乳腺科，医生说无大碍，“奶堵的”，是的，这个供需平衡的过程有点波折。随着娟的宝宝的长大，我们的话题又延展到“长牙咬人怎么办？”“上班背奶怎么准备？”等。就这样，娟在上班路途远、有一小时哺乳假也因为交通不便而没法用的前提下，坚持背奶到孩子一周岁，同时没有放弃晚上的亲喂，尽管她的宝宝需求的次数很多，有时让她觉得没太睡好。

从有宝宝起，她便跟我说，希望能母乳喂养到 2 岁。但当她宝宝快 17 个月的某一天，她忽然在网上对我说：“我想给她断奶了。”虽然有些惊讶，但我还是不

动声色的问她，怎么了？了解到她目前的一些情况后，我建议她再慎重考虑一下，因为给宝宝断奶，有时其实是妈妈在心理上更难接受。约两周后，她告诉我，已经想好了，作出了决定，因为她自从怀孕 5、6 个月到孩子一岁半期间一直都睡的不好，觉得太累了。最近她有些不适也需要治疗（虽然经我了解，已经告知她这种局部外用的药膏通常进入乳汁的部分是很少的），所以还是决定比计划提前一些告别哺乳的日子。

就怎么和宝宝很好的沟通告别吃奶这方面，我跟她做了一些交流。然后，她选择跟还不太会说话的孩子坦率的谈谈，告诉她妈妈最近生病了，觉得不舒服，所以不能继续喂奶了，但妈妈还是很爱你。同时，逐渐减少了哺乳次数。她的一岁半的女儿，没有想象中的大哭大闹，只是在几个晚上哼唧了一会，换个家人抱抱拍拍，便有点委屈的继续睡了，没有一定要找妈妈吃奶。

经过约一周时间，她和孩子顺利的完成了离乳的过渡。她自己也在记录中说，“我还是对自己母乳喂养取得的成绩满意的。同时感谢朋友的技术指导，感谢家人的支持，感谢自己的努力。呵呵。”说的真好！妈妈认可自己，也清晰的表达了对那些对她有帮助的资源和支持的理解，正是这多方面的结合让她有了比较愉快的后半段哺乳经历。

在育儿的路上，我们都需要不断的学习和交流，母乳喂养是一条非常便捷又踏实的路。妈妈对妈妈的帮助，加上朋友之间的了解和关心，让很多和娟一样的妈妈，拥有了更坦然、顺畅的哺喂经历，更亲密、快乐的育儿体验。

<sup>1</sup> 一天减少配方奶 30 毫升即可。