

醫護深情 | 在鋼鐵森林裡 母乳媽媽的搖籃曲

■ 醫健人物

撰文：施佩欣 東區尤德夫人那打素醫院婦產科資深護師

編名：醫護深情

發布時間：2026/02/20 07:00

最後更新：2026/02/20 10:00

A+ A- 關注文章 儲存文章

分享:

熱門 莊雅婷 伊朗局勢 賞花攻略 尼泊病毒 夜王 超市大搜查 北上攻略 中一入學 會員有獎

TOP 100 健康 專欄作家

施佩欣 醫護深情 東區尤德夫人那打素醫院婦產科資深護師

在鋼鐵森林裡 母乳媽媽的搖籃曲

醫院管理局

母乳，是一首需要慢慢練習的搖籃曲。許多媽媽回憶起在醫院的最初幾天，都是一場小心翼翼的探索。在寶寶出生後的黃金一小時，媽媽將寶寶小小的身軀貼近胸膛，希望盡早開始餵哺。有時，我聽見媽媽低聲呢喃：「寶寶好像含不好……」、「我的奶是不是不夠？」如果你曾這樣懷疑自己，請記得，你不是孤單。幾乎每一位媽媽，都曾在深夜的產後房裡有過相同的忐忑。那不是失敗，只是愛剛剛啟程。在醫院期間，只需記住三件事：盡早餵、勤力餵、正確餵。大多數媽媽在專業扶持下練習，一兩週內便能找到與寶寶之間獨有的節奏。當你看見寶寶飽足後嘴角的微笑，過往的辛酸亦會一掃而空。

挑戰一：身邊的聲音很多，哪裡才是安心的角落？

「奶水不夠吧？不如補點奶粉……」這些話語，或許出自關心，但卻像一根細細的針，刺痛了媽媽的心。如果家人擔心，不妨邀請他們一起走進醫院或母嬰健康院，聽聽專業的解釋；也請讓身邊的他明白，媽媽需要的不是批判或懷疑，而是支持與肯定。只要家人將擔憂，轉為默默為媽媽遞上一杯溫水、在夜裡接過寶寶輕拍嗝，那就成為媽媽最安心的依靠。

挑戰二：當工作亂了泵奶的節奏

真正的考驗，常在媽媽寶寶出院後才悄悄來襲。尤其對於雙職媽媽，既回到工作崗位，又要兼顧家庭，彷彿掉進一場沒有暫停鍵的賽跑。工作、通勤、照顧孩子、家務將時間切成碎片。不少媽媽紅著眼眶對我說：「回去上班後，奶量好像跟著心情一起低落了……」媽媽，這不是你做得不夠，而是身體在適應新的節奏。即使一日只能泵奶一至兩次，即使奶量有短暫的跌幅，只要你仍願意保留那段固定的泵奶時刻，它便不再是「必須完成的工作」，而是你在繁忙的工作中與寶寶珍貴的連繫。試著與公司坦誠溝通，為自己爭取一個小小的、安心的空間。這不是請求，而是每一位母親值得擁有的權利。

挑戰三：累，不只是身體；心靈也需要被關顧

在這座城市，媽媽們同時擔當著員工、女兒、妻子、母親等等不同的角色。眾多的角色像一件過緊的衣裳，令媽媽被逼得喘不過氣來。夜裡一次次醒來餵奶，白天卻仍要抖擻精神工作。你知道嗎？那些疲憊不僅爬進眼睛深處，也可能悄悄影響母乳的分泌。很多媽媽說：「我不是不想照顧自己，而是連上廁所的時間也沒有。」可是，媽媽，你的心也需要餵養。每天騰空一小段時間，屬於你自己的時間——小睡片刻也好，聽音樂也好，發呆也好，好好關顧一下自己。睡眠破碎的日子不會永遠持續。但正是在那些反覆醒來的夜裡，你擁有了無可取代的親密：凌晨時分的微光中，寢寢半夢半醒地吸吮，只有你和她，有著同步的心跳與呼吸節奏。這些時刻，後來都成為甜蜜回憶的片段。

從「必須堅持」到「不想結束」的旅程

許多媽媽甜甜的告訴我：「原以為自己撐不過一個月，現在卻捨不得結束。」因為母乳餵哺早已超越了「餵哺」本身。在這座永遠向前的城市裡，它教會我們慢下來的藝術。最初的辛苦不是障礙，而是通往親密的地圖。當技巧內化為本能，當焦慮沉澱為默契，你會發現，那些曾讓你咬緊牙根的時刻，後來都釀成了蜜糖甜的記憶。

如今當你抱起寢寢，不再手忙腳亂地計算時間與奶量，而是自然地貼近彼此。你會聽見他滿足的吞咽聲，感受他身體漸漸放鬆的信任。吃飽後放慢了吸吮，然後滿足地睡著了。這就是你們共同創造的節奏。

願每一位在這條路上跋涉的媽媽都知道，此刻的每一分堅持，都在編織一首專屬你們的搖籃曲。當某天你回頭看，會發現最美的不是終點，而是這一路上你們如何從跌撞走向共舞，從辛苦到甜蜜，從兩個血脈相連的生命到一生相依。母乳餵哺將最初的親密，延續成此生最緊密的連繫。