文章

職場媽媽一樣能哺乳！ 把握秘訣，完美兼顧工作及家庭

六月 22，2021

1 MIN

為了給寶寶最好的營養，多數媽媽選擇產後積極哺餵母乳，透過多次數的親餵，維持母乳的供需平衡，但不少媽媽未來有回歸職場的打算，煩惱著如何兼顧工作及餵奶。現在職場的哺乳環境相當友善，只要在回職場前做好準備，媽媽也能完美兼顧工作及家庭！

回歸職場前，做好哺乳計畫，媽媽能熱愛孩子，同時熱愛工作，持續給寶寶母乳的保護力，培養未來大膽探索世界的勇氣！

提前備乳，培養孩子與媽媽的默契

根據國健署的調查顯示，造成媽媽停止哺餵的原因，第一名是奶水不足，再來就是因為工作環境或性質不方便，媽媽只好忍痛放棄。隨著職場環境逐漸友善，加上性別工作平等法的規定，媽媽在工作中能獲得一定的擠奶時間，持續提供寶寶最好的營養。

有了職場的支持，與寶寶建立起良好的哺餵默契，更是媽媽不可或缺的動力！建議在回歸職場的前兩週，開始儲存母奶，藉由拉長每次的擠奶時間，多擠10分鐘，每次約存10□20c.c.□也能在親餵完寶寶後，再擠一些奶，即使只有5□10c.c.也不妨，備好約3～5天的量，就不用太過擔心。

而純母乳的媽媽也要花點時間讓寶寶熟悉瓶餵，如果一開始不太順利，可先使用安撫奶嘴，讓寶寶習慣吸吮的感覺，再試著瓶餵。另外，與家人溝通上班後的哺餵計畫，請家人學會餵奶及母乳回溫，或是和保母討論母乳的哺育規劃，讓媽媽能無後顧之憂。



建立「上班瓶餵，下班親餵」的模式

等到媽媽正式回到職場，根據工作狀態及性質，調整擠乳的時間，選擇適合自己的擠乳器、母乳保存袋等，正式踏上職場母乳之路！理想的狀態為，媽媽在上班前先親餵一次寶寶，在工作中，至少每4小時擠一次奶，下班後再恢復親餵，上班擠的奶就能用於之後瓶餵寶寶，建立起「上班瓶餵，下班親餵」這樣的規律，讓奶水持續移出，有助於維持母乳量。

媽媽需要留意的是，擠出的奶水要用乾淨的容器保存，並清楚標註擠奶的日期及時間，保存方式為：25℃以下的室溫放置6～8小時；0～4℃的冷藏放5天；單門冰箱約-15℃的冷凍存2週；雙門冰箱的獨立冷凍室則可放3～6個月，並確保母乳不受污染。

克服工作壓力，這樣做有助擠奶

不比親餵時的便利，加上工作壓力容易影響媽媽的奶量，有時也會因為臨時抽不開身，錯過擠奶時間，造成塞奶，不僅影響情緒，連帶工作品質也會下降。媽媽要試著學會放鬆，詢問同事、朋友分享哺餵經驗，泡點喜歡的熱飲化解工作及擠奶的壓力，也可以事先把擠乳器的喇叭罩放進熱水中，之後溫溫地放上乳房，能讓擠奶過程更加順利。

當發現胸部周圍有硬塊，乳汁排出不是很順利時，媽媽能嘗試先用擠乳器擠10分鐘後，再用乾淨的手，慢慢推有硬塊的地方，使乳汁排出，過程中媽媽可以多看寶寶的照片、影片，或是追劇，都有助於乳汁的分泌。

母乳是最適合寶寶的食物，也是媽媽最引以為傲的母愛表現，做好哺乳計畫，媽媽愛孩子也能熱情投入工作，持續給寶寶母乳的保護力，培養未來大膽探索世界的勇氣！



參考資料：

1. https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1244&type=01 (link)
2. https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/9473/File_8915.pdf (link)