文章

【時尚哺乳指南系列】哺乳心情如何保持愉悅？屬於啟賦3媽咪的談心室

十一月 8, 2021

1 MIN

懂得傾聽並適時滿足自己的需求，讓媽咪保持身心靈健康，是對媽媽對寶寶都很重要的事。當媽咪沒有標準答案，也沒有完美公式，大家一定要記得相信自己、愛自己。

Author(s): 審稿人 – 時尚媽咪夥伴 – 身心科醫師 李旻珊

哺乳過程中，營養、健康、心情等狀況，都是影響母乳分泌重要因素，媽咪的心情照顧，經常是被忽略的環節，千萬部不要忘記，有快樂的媽媽才有快樂的寶寶，保持心情放鬆、愉悅，是哺乳順利的秘訣。

哺乳過程中，營養、健康、心情等狀況，都是影響母乳分泌重要因素，媽咪的心情照顧，經常是被忽略的環節，千萬不要忘記，有快樂的媽媽才有快樂的寶寶，保持心情放鬆、愉悅，是哺乳順利的秘訣。

《時尚哺乳指南》系列內容，針對啟賦3媽媽進行哺乳大調查，其中統整出啟賦3媽媽們最常碰到的三大哺乳心情狀況，並邀請身心科醫師 – 李旻珊提出給媽媽們的建議與調適方法。

整天繞著孩子打轉，餵哺的疲憊與孤獨只有自己懂

秘訣1：找到同溫層
建議可以適時參加媽媽團體，透過大家的分享，會知道碰到問題的不只有自己，其他媽媽也都會面臨類似狀況，從討論中也能交換意見、解決方法。

秘訣2：讓自己快樂的代辦清單
媽媽的to do list 從早排到晚，建議單天的代辦事項不要太滿，如果能妥善分類就更好了，一份清單是必須要完成的；另一份清單寫上會讓自己快樂的事情，比如說安排一場療癒SPA□與姐妹的下午茶、或隔週把寶寶交給娘家幾小時，與老公來場晚餐約會，找回生產前的悠閒與生活感。

規劃讓自己快樂的事，並make it happen學習調節忙碌的哺乳生活，是讓心情維持平衡重要的事情。

親朋好友對哺乳方式的建議、指點和閒話

秘訣3： 懂得說不
有時，別人的建議聽起來是善意，但其實是一種要求、一種刻板印象，比如說「哺乳的寶寶才長得壯啊」、「一定要親餵，不然寶寶跟你會不親」、「哺乳時千萬不要喝咖啡」。對於這些意見或閒話，媽媽們需要拿出power去判斷、甚至去拒絕，我們要學習適時懂得說不。

秘訣4：相信自己
媽媽選的方式，就是最適合你自己跟寶寶的方式，身邊的親朋好友總是有許多批評指教，除了懂得拒絕之外，更需要相信自己，跟寶寶相處時間最久的是你，你也是最知道寶寶狀況的人，適合他人的哺乳法則，不見得適合套用在你的身上。

不要忘了，決定權在你手上。一定要相信自己的直覺。

哺乳想做到滿分，在『放過自己』和『做到最好』間徘徊。

秘訣5：避免比較
每個人的基因都不同，奶量的多寡也會不同，所以千萬不要跟她人比較。哺乳如果碰到奶量問題，也不用太擔心，只要盡力而為，更可搭配其他替代方案，讓自己不要壓力太大。

沒有哪種哺乳方式是絕對正確的，如果身為媽媽，能提供寶寶安全的環境，適當的營養，如此一來，就已經是非常棒的媽媽了，愛寶寶的心是不需要比較的。


Wyeth 惠氏
illuma啟賦3
給哺乳媽媽的
心情調適指南
1 找到同溫層
2 列出快樂的代辦清單
3 懂得說不
4 相信自己
5 避免比較
世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。
啟賦3是專為1–3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。

立即分享