寶寶0-1歲文章
文章

找回育兒自主權，餵母乳與否由媽媽自己決定！

六月 22, 2022

要不要給寶寶餵母乳或親餵母乳？一直是個育兒熱議話題。對許多媽媽而言，哺餵母乳不只是甜蜜負荷，代表著媽媽與寶寶最親密的連結，也是一大壓力。本文有請鄧惠文醫師提供專家建議，以實際行動支持台灣父母的育兒事。

媽媽可以自己決定哺乳方式，不需要被外界情緒勒索，媽媽要相信自己在育兒現場的判斷，唯有媽媽最明白自己的寶寶需要什麼。

9成以上爸媽能決定要不要哺餵母乳！找回育兒自主權

《台灣爸媽育兒大調查》結果顯示，近4成（39.2%）的爸媽，曾因分享不餵寶寶喝母乳的原因，被他人過度關心，而且網路常出現寶寶喝母乳，營養才夠、才會跟媽媽親等言論，也常讓許多媽媽為了給寶寶哺餵母乳用盡方法，導致媽媽睡眠不足，身心都疲憊不堪。

另一方面，調查結果也反映，隨著現代婦女自主意識抬頭，有90.8%的爸媽能夠輕鬆自在地決定自己要不要給寶寶哺餵母乳，**也有92.7%的爸媽表示能決定坐月子的方式，顯見夫妻在哺餵議題上容易達到共識**

即使有自主意識，還是有4成爸媽曾因哺餵母乳議題感受到他人的過度關心，到底爸媽該如何應對？

鄧惠文醫師建議爸媽從懷孕起，就要掌握好育兒自主權，時時傾聽自我內心需求，育兒過程有太多個人狀況，很難逐一對外說明，也不需都對外解釋。不妨直接告訴對方：「我知道該怎麼做，謝謝關心。」當爸媽拉起自我界線，就比較能保持自我育兒初心。

鄧惠文醫師也特別談到：「當人們認為所有人都該套用同一種育兒方式時，就會造成爸媽的壓力。」尤其鄧惠文觀察母親這個角色，自古以來常要照著別人說的做，缺乏自我決定權，這不符合現代人的自我價值認同。

鄧惠文直言，媽媽給不給寶寶哺餵母奶？要不要親餵？上班後，要不要餵？關於這些哺乳問題，任何人都不能因某種特定理念，而誤導或剝奪媽媽得到全方面知識的權利，**每位媽媽也有權全面評估自身狀況後，再自行決定寶寶哺餵母乳的方式。**

記住，媽媽可以自己決定哺乳方式，不需要被外界情緒勒索，媽媽要相信自己在育兒現場的判斷，唯有媽媽最明白自己的寶寶需要什麼。



爸爸可以怎麼做？陪伴和鼓勵是關鍵

若媽媽因為親餵母乳感到壓力大或極度疲憊時，爸爸可以做以下3件事來減輕媽媽身心負擔，譬如：

1. **適時言語鼓勵**
   無論媽媽的母奶量是否足夠，或媽媽如何決定繼續哺餵母乳的方式，爸爸都應該給媽媽適時的鼓勵，讓媽媽知道她是最棒的。
2. **實際陪伴**
   親餵母乳的媽媽常會因為睡眠時間不足，餵奶餵到睡著，爸爸若陪著媽媽餵母乳，當媽媽餵飽寶寶時，主動抱起寶寶安撫，或將寶寶安置在他原本睡覺的位置，媽媽就較能獲得更好的休息。
3. **負責清潔用具**
   主動負責餵母乳後的奶瓶、擠奶器等工具的清潔、消毒工作，讓媽媽擠完母奶或哺乳後，能有更多喘息時間。

找對方法，哺餵母乳好輕鬆

整體而言，媽媽若想親餵寶寶喝母乳可留意幾項細節：

- **哺乳小技巧 1 ：兩邊乳房輪流哺餵，且頻繁親餵**
  首先，很多媽媽擔心乳汁分泌過少或過多，這可能會受到身體荷爾蒙或一些疾病影響。**建議媽媽兩邊乳房輪流哺餵，並頻繁親餵，比較能夠刺激乳房分泌更多母乳，達到媽媽與寶寶之間的供需平衡。**
- **哺乳小技巧 2 ：用最適合自己的哺乳姿勢**
  除了擠出母乳瓶哺餵寶寶，常見親餵母乳姿勢包括：
  - **常見哺乳姿勢1**側躺餵
  - **常見哺乳姿勢2**搖籃式：
    用手臂撐起寶寶，把寶寶抱在懷中親餵。
  - **常見哺乳姿勢3**橄欖球式：
    像抱橄欖球樣，用一邊腋下挾著寶寶，再用手臂或枕頭輕輕墊著寶寶的脖子和頭部來親餵母乳。
  - **常見哺乳姿勢4**無尾熊式：
    媽媽先坐著，再用手掌支撐扶住寶寶的後腦和頸椎，讓寶寶以面對媽媽的直立坐姿，坐在媽媽腿上喝母乳。



其實不管採用哪種哺餵方式，只要媽媽覺得這個哺乳姿勢可以維持一段時間，寶寶也可以安心喝母乳，攝取足夠營養即可。**並沒有所謂最正確的親餵母乳姿勢，只要在哺餵過程中，媽媽與寶寶感覺到舒適即可**，媽媽們不必過於緊張。

衍伸閱讀：＜餵奶姿勢怎樣才正確？醫師解答餵母乳常見問題！

哺餵母乳時間多久？還有飲食營養也要注意

至於其它問題，例如親餵時，怎麼知道寶寶喝的奶量足不足夠？
這可藉由寶寶的體重增減、生長曲線稍做營養充不充足的判斷。

而每一次親餵母乳時間應相隔多久、頻率為何？
雖然4小時親餵1次、每天平均親餵8到12次是常見經驗法則，但具體時間還是要看每個寶寶的需求而定，媽媽可依現場觀察再自行判斷親餵母乳次數。

在媽媽飲食方面，則建議注意底下營養細節，來提升哺餵的母乳品質

媽媽飲食營養應攝取：

- 高蛋白食物
- 多喝水

媽媽飲食營養應避免：

- 喝過多含咖啡因飲品
- 吃過多高熱量、高油脂食物，易造成塞奶
- 攝取過多造成退奶之食物，例如韭菜
- 喝酒

衍伸閱讀：＜餵母乳準備：這樣吃，奠定寶寶學習力與保護力

建立自我育兒風格，是否親餵母乳無絕對好壞之分

整體來看，**親餵母乳對寶寶與媽媽各有好處，一方面可提升寶寶營養發展、提升免疫力不易誘發過敏原，而且親餵母乳有利於寶寶口腔發展，也有助於建立親子之間的依附感，加強寶寶安全感。**

另一方面，親餵母乳有利於媽媽產後子宮收縮，可加快媽媽的瘦身腳步，提升媽媽自信心。

衍伸閱讀：＜母乳哺餵才是王道！親餵母乳好處與注意事項

即使如此，哺餵母乳的方式、要親餵或瓶餵，絕對沒有好與壞之分，爸媽依舊可透過其它方式，譬如調整飲食內容來增強營養，提升寶寶健康力，或增加陪伴寶寶玩、閱讀的時間，來強化親子緊密度。

總而言之，**爸媽不必在意外人言論，只有你們最能判斷適合自己與寶寶的育兒方式，進而創造出自我育兒風格。**

重點摘要：

- 媽媽有自己決定哺乳與否的權力
- 爸爸的陪伴和鼓勵，能減低媽媽親哺負擔
- 找到適合的方式和姿勢哺乳，才能讓哺乳變得輕鬆
- 哺餵母乳時間，需以寶寶狀況來做決定
- 媽媽飲食均衡，充足的營養攝取可提升母乳品質

參考

- 餵奶姿勢怎樣才正確？醫師解答餵母乳常見問題！ (link)
- 餵母乳準備：這樣吃，奠定寶寶學習力與保護力 (link)
- 母乳哺餵才是王道！親餵母乳好處與注意事項 (link)



立即分享