

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道

 Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

February 2018

母乳餵哺之婆婆篇 - 真係關我事

劉慧儀醫生

公共衛生醫學專科醫生

現職私人執業家庭醫生

不少媽媽朋友曾表示自己一早決定以全母乳餵哺寶寶，並努力學習各種相關知識，希望好好裝備自己，將最好的給予孩子。然而她們都不約而同地擔心家中長輩的「關心」，例如苦口婆心地勸說：「我都係唔想你辛苦」、「我都係驚個孫食唔飽、唔夠重」，希望母乳媽媽們接受他們的建議，給寶寶進食奶粉，或最低限度也補充一些配方奶。



我支持母乳餵哺 -- 外婆的故事

世界上有很多不支持母乳餵哺的長輩，當然也有相反的，全力支持媳婦、女兒餵哺母乳的爺爺與嫲嫲、公公與婆婆。今期我們訪問了一位全力支持女兒餵人奶的婆婆，這裏跟大家分享一下她的故事。

黎太在一年前榮升外婆，孫仔至今仍在享受母乳，全賴她鼎力支持。黎太自己有三個兒女，全是吃母乳長大的。

了解

甫開始訪問，黎太已一語道出母乳的好處及她選擇母乳餵哺的原因：

「我覺得人奶係好自然嘅嘢嚟嘅，因為無製造過，無添加劑，我自己認為係好嘅嘢就梗係要俾BB食啦，對大人又好，對BB又好。」

黎太相信人奶是對寶寶最好的食物：「大人食到乜嘢，佢就食到乜嘢，可以吸收到唔同嘅營養」。

接納

雖然黎太認同母乳的好處，但問及女兒懷孕時她有沒有出謀獻策，慫恿女兒以全母乳餵哺時，她表示沒有強求女兒與她自己看齊，反而女兒在懷孕期間已了解到母乳餵哺的種種好處，故此決定以全人奶餵寶寶。從此刻開始，黎太便伴著女兒一起走過成功的哺乳路。



聆聽

黎太坦言自己初時餵人奶曾遇過一些困難，她女兒生產後初次餵奶亦一樣問題多多，此時黎太便發揮其過來人本色，從旁協助與支援。

「最初佢唔識，又唔知BB係點啲，又唔知佢食咗幾多，都會好擔心。」

「我會話俾佢聽我嘅經驗，就係唔駛咁緊張，最緊要係自己放鬆晒，位置要舒服。佢最初真係好辛苦

，成個人梗晒，但係我一路幫佢囉，譬如腰唔直，我會幫佢留意，提示返佢；又譬如將屋企啲扶手或其他傢具處理好，盡量令佢舒服啲。」

陪伴

此外，黎太每次均陪伴女兒到母嬰健康院學習母乳餵哺的方法，看到姑娘用娃娃示範，教導女兒正確的姿勢，回家後便從旁協助，女兒在產後三至四星期，便能順利地以母乳餵哺寶寶。

黎太還擔當女兒的「心理輔導員」，初時女兒未能順利餵哺，又擔心寶寶吃不夠，增重不足，因而憂心忡忡。她先認同她的感受，然後安慰她，告訴她初時遇到困難是常事，媽媽亦曾有此經歷，其後鼓勵她為了孩子的健康，要繼續努力，這樣孩子才能得到最好的。



幸運地黎太的姻親也與她意見一致，絕對支持母乳餵哺。

「佢哋好容易話為，嫻嫻又好錫佢，咁樣佢可以好舒服去搞，餵人奶餵到今日。個女話佢會一路餵，餵到無得餵為止。」

幫忙

除了陪伴、心靈支持，黎太更會提供十分重要的支援，就是配合女兒作息去處理她的家務。

「每日早上買餸去佢屋企，煮早餐，幫佢湊BB，到中午佢餵BB，我就煮午飯，然後俾BB同佢一齊瞓一陣，之後餵奶，準備沖涼，然後煮飯，一齊食完，我就返屋企。」

訪問過程中，筆者感受到黎太真是不折不扣的好媽媽、疼愛孫子的好外婆。雖然黎太比較寡言，但言談間很容易察覺到她為下一代無私的付出，在她心中，只要兒女孫兒健健康康，任何勞苦也值得。

黎太的故事告訴我們，人類始終是群族的動物，要成功養育下一代，過程中挑戰不少，家人的支援鼓勵十分重要。

綜合黎太的例子，長輩們可以這樣支持餵哺母乳的下一代：

1. 了解母乳餵哺的好處（多元營養及親子關係的發展）
2. 接納和包容子女的選擇
3. 聆聽他們的感受
4. 陪伴他們到母嬰健康院或其他支援母乳餵哺的設施
5. 提供實質幫忙如家務煮食等

相反，至親的人一時無心的評論，也會令人覺得不被接納，孤獨無援。

堅定

其實黎太也聽過一些相反的聲音：

「我自己嘅屋企人好少餵人奶，多數餵奶粉，咁就聽到有啲人話唔夠奶，驚餓親BB，有啲覺得大人又辛苦，咁就唔餵囉。」

「阿女嘅同輩都有咁嘅困難，譬如話唔夠奶，辛苦就放棄啦，都有聽佢講過。」

始終嘴巴長在別人身上，餵奶媽媽和愛護她們的人要堅定信念，相信自己可以成功哺乳，讓孩子得到最好的，便不用理會他人的批評。

無論你是哺乳媽媽或支持母乳餵哺的長輩，如遇上反對的聲音，你可參考衛生署家庭健康服務『媽記奶品工場』漫畫：http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/30018.html

頁22 保持心情舒暢（快樂辦公室）

「產後情緒本來就不穩定，加上餵人奶會經常性聽到很多閒言閒語，阿B一喊實有長輩甚至平輩、後輩“challenge”你的奶量，所以要提醒自己開心啲。為了營造開心的環境，製造更多開心奶，媽記老闆宜學技能：左耳右耳出入大法。奶粉商每日花多少錢賣廣告，身邊人被洗腦多年，要改變別人很難，惟有提昇自己EQ。“哦”咗就算啦。」

結論：

人類是群族的動物，要成功養育下一代，過程中挑戰不少，家人的支援鼓勵十分重要。

一位鼎力支持女兒餵哺母乳的婆婆分享她的五個心得：了解、接納、聆聽、陪伴、幫忙。

作者在本文表達的見解，未必代表愛嬰醫院香港協會的意見或立場

總編輯：梁士莉醫生

編輯部成員：陳翠雲女士、周愛鳳女士、劉慧儀醫生、黃章翹女士、黃惠芳女士、徐瑩女士

插畫：楊卓伶小姐

P.4



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會

Website: www.babyfriendly.org.hk
Baby Friendly Hotline: 2838 7727 (9am-9pm)
General Enquiry: 2591 0782, Fax: 2338 5521
Email: info@bfhika.org.hk
Address: 7th Floor, SUP Tower, 75-83 King's Road, Hong Kong

Supported by:

unicef 
聯合國兒童基金香港委員會