



## 知知媽復工記

原作者：知知媽 (雙職奶媽)

相片提供：知知媽與知知B

編撰：周愛鳳(過氣lactation consultant) · 黃惠芳 (過氣護士長)

前言：

打工一族最怕乜嘢日子？梗係假期後嘅星期一啦，Monday Blue，個個打工仔都有。咁放完十個星期產假嘅職場媽媽肯定唔止Monday Blue，簡直係Day Day Blue 囉。若果仲要加埋餵咗咁耐人奶，同阿B親密到不能再密嘅奶媽會更加唔知點算好。唔駛驚，今期我哋搵嚟知知B，同我哋分享下知知媽點樣成功地又返工，又用全人奶餵佢嘅經驗，等大家參考下。正所謂早日預備好，復工無煩惱嘛！

各位叔叔姨姨大家好，我是知知B，今年兩歲，一看照片，便知我精靈醒目兼超級健康。這全賴我那位美貌與智慧兼備的知知媽，從出世到廿二個月大，鏗而不捨地給我餵母乳，造就我今天萬人迷的風采，哈哈！！



### 不成功便放棄？

說起知知媽，不能不給她一百個讚。她既是撐得起半邊天的職場高手，又是持家有道的家庭主婦，最精明莫過於她做了對我最重要的選擇：母乳餵哺。靜靜告訴你，當初知知媽只是聽周邊朋友說母乳好，她心想試試看絕無問題，打算不成功便放棄。誰知反而在毫無壓力下，愈餵愈上手，欲罷不能，不知不覺已餵到產假將完的日子。

## 🤔 要復工，怎麼辦？

知知媽放了十個星期產假，將要重新上班，怎會一下子習慣！她的心情亦緊張起來。最難捨自然是我這個小情人。出門前泵奶餵奶，知知媽與我四目交投，真是門也不想打開！無奈為了有個安樂窩，還要預備我將來要用的數個百萬，怎樣心不甘情不願，也要放下我知知B。好在知知媽早已存了大量我的硬照與影片，在公司泵奶或真的很想念我時，拿來慰相思之苦。



## 預習泵奶模式

知知媽真的很厲害，在復工前兩星期，已開始預習上班後的泵奶模式，當然要有我的配合，才能成事，以下是我和知知媽的分工：

	知知媽	知知 B
05:30	起床，梳洗，吃早餐，執拾細軟 (每天也在趕忙中)	
06:30	泵奶同時餵奶 (難捨難離)	在知知媽懷中吃奶 (情深款款的看著她)
09:30		姐姐餵食 6:30 泵的奶
12:30		姐姐餵食雪櫃的儲奶
13:00	在公司用雙泵泵奶 (忙碌地翻看手機上知知 B 的照片與錄像)	
15:30		姐姐餵食雪櫃的儲奶
18:30	泵奶同時餵奶 (開懷時刻)	在知知媽懷中吃奶 (時而努力啜奶，時而扮個鬼臉逗樂她)
21:30		爸爸餵食雪櫃儲奶
00:30	泵奶同時餵奶 (身心疲憊，但心滿意足)	在知知媽懷中吃奶 (一臉幸福入夢鄉)

這個計劃可說空前成功，雪櫃已儲有足夠糧餉，我知知B真不愁沒奶吃啊！



### 識飲識食

話說知知媽復工後，人奶依然長泵長有，除了放鬆自己，不逼迫自己追奶外，她的飲食習慣亦幫助很大。知知媽認為湯水極重要。飲水太寡，她不喜歡，於是要求工人姐姐如坐月時一般，預備整壺炒米茶讓她帶上班。另外，她會帶一壺湯回公司飲用，多數是青木瓜魚湯，因為是知知媽的至愛，又有助增奶。回家後繼續飲湯水，每天最少有兩至三公升水分落肚。人家建議不要吃的退奶食物，其實知知媽間中也會進食，不過，靜靜告訴你，大部分這類食物她都不欣賞，所以不會多吃。

### 知知媽百寶袋

知知媽上班時，會拿兩大袋東西，裏面有齊整日所需。一袋是泵奶儲奶用品：免提泵奶胸圍、手提奶泵、奶瓶三個、其他配件、保凍袋、冰種。另一袋是必飲湯水與炒米茶。我睜眼看著知知媽，不禁說句：「辛苦你了」。但知知媽一臉毫不介意，像是表示：「習慣了，沒事沒事」。



## 😊 沒有差錯的團隊？

知知媽常說，她之所以成功哺乳，很大原因是她的好隊友，包括我爸爸，還有一個自己也餵母乳的菲傭姐姐。

工人姐姐算精靈醒目，平常由她打點家務及照顧我。爸爸更厲害，放工即刻幫忙餵奶換片掃風沖涼，這樣知知媽便可全心全力投入泵奶餵奶角色。

雖然兩位隊友已相當不俗，但總有失手時。例如忘記妥善儲存泵好的奶，有時又會一個不留神將奶弄瀉，最無奈的是把過了期的奶餵我，真是哭笑不得，幸好我底子打得好，吃了過期食品依然精神爽利，沒事人一樣。之後知知媽常掛在口邊的一句話便是：「無論你有神一般或豬一般的隊友，切記自己著緊些，將泵好的奶寫得清清楚楚，處理好它們的去向，以減少出錯機會」。

至於上班時，知知媽亦妥善安排。她與同事關係良好，大家都支持她，並預留房間讓她泵奶，她亦只在午膳時進行，絕不影響工作。

## 😬 尷尬事？

我常常聽到一些姨姨跟知知媽討論：上班後仍餵？又乳脹，又漏奶，很尷尬啊！還是早些斷奶吧！知知媽聽了只當耳邊風，此等事情從沒發生在她身上。何解？因她早有準備，她用兩星期適應泵奶節奏，復工後依照計劃準時泵奶，乳脹漏奶極少發生。間中因為工作忙碌延後泵奶，可能有少許乳脹漏奶情況，她已在胸圍內加上乳墊，所以未試過弄污外衣。她用的是普通胸圍，但承托力較好的一款，餵奶時則用免提泵奶胸圍，就這樣，尷尬事便離她遠遠了。

## 「童」呼籲！

叔叔姨姨，看過我的經驗，是不是覺得復工後繼續餵人奶並非難事呢？我真的很享受知知媽給我的一切。為了報答她的辛勞，我定會如她所願，健健康康，快快樂樂地過我的人生。不用考慮了，現在便決定長時間給你們孩子最好的吧！



作者在本文章表達的見解,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.5



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

Website: [www.babyfriendly.org.hk](http://www.babyfriendly.org.hk)  
Baby Friendly Hotline: 2838 7727 (9am-9pm)  
General Enquiry: 2591 0782, Fax: 2338 5521  
Email: [info@bfhika.org.hk](mailto: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

愛嬰醫院香港協會 · 版權所有。

All rights reserved by Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association.