

## 不一樣的陪月員課程 教與學談感受

早前一套關於產後媽媽、陪月員嘅劇集大熱，咁啱我哋個會又搞咗個不一樣嘅陪月員課程，不如我哋湊下熱鬧，一齊嚟睇下我哋個陪月員課程有幾唔同。

作者：陳翠雲女士 (前社會工作主任)

黃惠芳女士 (前護士長)

愛嬰醫院香港協會與自然育兒網絡於二零一八年三至四月期間合辦了「專業陪月員 (母乳餵哺)證書課程」，我們私下稱之為「金牌陪月員課程」。



眾所週知，除丈夫與家人，陪月員是產後媽媽最密切的伙伴，若她們能掌握正確的母乳餵哺技巧及最新的社會資源的訊息，定能有效支援人奶媽媽成功授乳。此課程正是為陪月員提供專業的餵哺母乳知識及技術而設。課程除吸引現職陪月員外，更有產後媽媽與其他人士齊來參加，真是始料不及。

### 金牌課程？有啥特別？

特別在兩個「專」字：內容專門與導師專業。

課程內容涵蓋餵哺母乳的各項知識與技巧，重點包括乳汁分泌及調控、正確的含吮和姿勢、常見的餵哺問題(乳頭痛，塞奶，產量不足等)、餵哺多胞胎或早產兒、如何協助母嬰分離的媽媽、擠奶方法及技巧、補奶方法、通乳/催乳穴位介紹、常見坐月藥材、產後媽媽的情緒支援、協助媽媽預防及觀察常見的哺乳問題等等。總之，凡有助於媽媽成功授乳的課題均一一涉獵其中。

導師方面絕對星級。課程請來兩位國際母乳顧問，林志愛女士及黃雅慧女士。不用介紹，林女士是推動母乳餵哺的表表者，大家常在電視，電台與報刊看到她講解母乳餵哺的訊息，她的學生遍佈醫護界。黃女士集多年前線工作經驗，經她輔導而成功授乳的媽媽不計其數。還有謝嘉雯中醫師，她對中醫藥與母乳的關係甚有研究，同時推動母乳餵哺不遺餘力，積極參與醫院的母乳義務工作。除了三位導師，還有一眾星級義工，她們帶同BB，在課堂上現身說法，即時示範，對學員帶來深刻的印象。

## 我們畢業了

經過二十個小時的課堂、實習與考核，金牌陪月員們誕生了。五月卅一日是大家重聚及學員獲頒證書的日子，聚會中大家熱烈分享課程中教與學的感受。老師們都熱衷於推動母乳餵哺，而學生們則決意身體力行，全力協助產後媽媽成功哺乳。



## 老師的話

今次的課程是為陪月員設計，為何導師們願意花時間精神於課堂上，而且樂在其中？筆者相當好奇，於是細錄聚會上她們的交談與對話，以證星級稱譽。

中醫師Carmen謂她答允參與做導師純粹因為自己非常鼓勵母乳餵哺，又知道許多人在坐月時對中藥有疑惑、迷思，故希望以中醫師加人奶媽媽的身份，提供中肯正面的意見，以及正確的專業知識予陪月員，令產後媽媽受惠。她稱在有限時間內，要將各類知識包括中醫精萃、穴位、婦女健康、產後需要等等傾囊相授，還要很生活化地表達，絕對是一大挑戰。幸而最終她發現無論課堂安排，或是學員表現均令她非常滿意，故Carmen很高興能參與其中，她更收集各人對課堂內容的意見，以備下期課程作參考。



林姑娘有見產後媽媽非常倚重陪月員，醫護人員只能短時間接觸媽媽，相反，陪月員則長時間陪伴在側，若她們有正確的母乳知識和指導技巧，成功授乳定必事半功倍，因此非常支持這個專為陪月員而設的課程，而課程側重母乳餵哺的處理及輔導技巧。林姑娘樂見各學員十分投入，對課程給予正面評價，同時她們的工作亦有所改變。

黃姑娘則認為教授陪月員正確的母乳知識就如撒下一粒種子，她可以正確的方法與技巧幫助更多的產婦，或與同行交流，最終受惠的是BB與媽媽。她認為課程最重要是使陪月員知道如何協助產後媽媽授乳，並明白甚麼時候需要尋求醫護協助，以避免延誤急需的治療。

兩位護士都認為課堂上遇到的困難，在於學員有著不同背景與經驗；她們要因應各學員的需要不斷調校課程內容，確實是很大的挑戰呢。幸而各學員在課堂上都積極學習，又主動提問，令導師們非常鼓舞。

## 學員心聲

老師們大讚同學是好學生，我們又聽聽好學生慧芬，鄧嬌，超華，燕玲，美華及麗華在完成課程後的心聲吧。

大家都同意母乳是最優質的嬰兒食品，內含抗體，可保護BB，餵哺母乳亦令媽媽子宮盡快康復，實在沒甚麼可代替，故此幫助媽媽成功哺乳亦是陪月員的期望。她們認為餵哺母乳看似容易，實際要學的非常多，正所謂書到用時方恨少，繼續學習更多更新的母乳知識才是上策。至於其他非從事陪月工作的同學亦有同感，更因有實際需要，於是知道課程內容夠專門時，便二話不說報名了。

學員都表示非常感激導師們，讓他們在課程中學到不少母乳餵哺的新知識，更加深了對愛嬰醫院的認識。其中一位產後媽媽說她很高興學到正確的餵哺方法，並替她解決了塞奶的問題；也有在育嬰院工作的學員認為這課程令她得益很多，使她在工作上更有效地幫到哺乳媽媽。



學員們都表示特別讚賞課程中加插了義工媽媽的教授及分享，她們表示以往參加的母乳課程均用模型來示範，上課多數是學生坐著聽，老師站著講，但許多時只聽講解，到實際情況發生時真的不知如何是好。唯這次是真的媽媽餵真的BB，更震撼的是義工媽媽做擠奶示範時，先來一次錯誤手勢，隨後一個正確方法，眼看奶如泉湧，大家即時明白何謂錯，何謂對，亦把所學銘記於心，而義工們講述哺乳辛酸史亦令大家獲益良多。

同學也有參加過其他中醫與母乳的講座，但覺得始終不如今次的投入，原因是Carmen既是中醫師，也是人奶媽媽，她講解的是自身經驗結合中醫專業，兩者融為一體，內容自然生動亦具說服力。

她們認為參加此課程除輕鬆愉快地學習到母乳知識外，最大得著莫過於認識了一班好朋友，從此以後，當遇上關於母乳問題會即時在群組內分享，大家一同解決，這份友誼實屬可貴。林姑娘亦希望在課程完結後有定時聚會，讓大家能互相分享經驗，互相勉勵。

學員們建議日後類似的課程可以考慮增加向產後媽媽提供飲食指導，例如月子餐，食材/湯水等。

最後導師和學員同樣認為陪月員最好能及早開始工作，即在嬰兒出生前便指導媽媽進行餵哺母乳的方法，令嬰兒出世後即能得到母乳。陪月時應盡量鼓勵媽媽，亦讓媽媽多多休息，這樣，餵母乳自然得心應手。

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**

