

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道



 Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

Feb 2019

授乳媽媽，我們要使反對者成為支持者

執筆：周愛鳳女士（過氣母乳餵哺顧問，兩年做輔導員經驗）

資料提供：廿五位授乳母親

相片提供：純母乳餵哺至六個月大嬰兒的家長

愈來愈多母親餵哺母乳，但是大家對母乳餵哺仍有許多錯誤觀念和負面感覺。現今世代，指責文化盛行，許多人對於不合己見的事情，都會覺得全是別人的不當處理而肆意批評。因而，授乳媽媽經常聽到不少閒言閒語，冷言冷語，甚至惡言惡語；聽完後，難免負面情緒湧現，異常困擾，甚或動搖母乳餵哺的信心。

今期我們特別收集了這些牽動授乳媽媽負面情緒的評語，記下她們當時的感受和想法，然後建議一些應對的字句。希望透過這些分享，叫一眾新手媽媽明白負面情緒是正常的，也掌握一些方法去化解別人刺耳的說話。我們希望她們能處於主動地位，作適切回應，並且

- 有信心繼續以珍貴及她們獨有的母乳餵養自己的嬰兒
- 維持甚至改善與發評語者的關係
- 成功爭取對方支持甚至協助母乳餵哺
- 糾正發評者的謬誤

對答的主要技巧是盡量在評語中尋找正面的地方，那怕只是萬分之一；然後在該處切入，說出自己的看法和立場，令對方知道你不會視他為反對者，但也不打算按他的意見照單全收。

為了增加文章的可讀性，我們以劇場形式表達真實個案，如有類同，實屬必然。

一、遇上野蠻長老

個案一：在家中，奶奶與媳婦

奶奶：(🙄 輕蔑語氣) 唉唷！你這麼瘦削，胸脯又細小，究竟有沒有乳汁餵我的孫兒？就算有，我看一定不足夠！

媳婦：(😡 非常憤怒，背向奶奶輕聲說) 你真小看了我！他是你的孫兒，更是我的兒子，難道我會讓他捱餓！！

建議回應：(😊 先來個深呼吸，🍵 喝口茶) 奶奶，我真的很高興，你這般緊張孫兒。不用擔心，乳房大小與奶量其實並無直接關連，你在電視上也見過戰亂地方的媽媽，她們雖長得高頭大馬，但自己也吃不飽，何來乳汁餵子女。我比她們幸福得多，有你，又有自己媽媽不停為我烹調各式食品，我吸收了所有營養，再經乳房傳予BB。你的孫兒，多好！來來來，我們一齊研究下再煮些甚麼，讓我有更多乳汁。

個案二：在家中，奶奶與媳婦

奶奶：(😞 焦慮表情) BB剛吃完人奶隨即哭鬧，根本不知道有否吃飽，人家BB吃奶粉，一定知道他有多少份量到肚！

媳婦：(😞 一臉迷惘) BB似乎怎麼餵都餵不飽，我又真的不知道他吃了多少！

建議回應：(🧐 來一個堅定的眼神，肯定自己正在給BB最好的，再有信心地說) 我明白你擔心BB吃不夠，不過吸收多少比吃了多少更為重要。人奶比奶粉容易吸收好幾倍，因此BB頻密吸吮仍覺肚餓。其實只需細心觀察BB大小便的情況，便可知道他吃得夠不夠。

個案三：在家中，奶奶與媳婦

奶奶：(😬 酸溜溜表情) 整天擁著BB餵奶，我想抱一下真困難，人家都是老人家幫手照顧孫子，為什麼孫兒像沒我的份兒？

媳婦：(😬 煩厭嘴臉) 當我抱起BB餵奶她就說這番話，請她換片掃風便百般不願，只想做她覺得最重要的事：餵奶！

建議回應：(😬 殷切期待) 其實BB真的很想麻麻抱抱呀！我餵奶後還有很多事情要處理，例如要擠奶塗抹乳房、放回乳墊、穿上胸圍，還要掃風，真是手忙腳亂啊！不如我餵完奶便將BB交給奶奶，好嗎？麻麻，辛苦你了。

個案四：在家中，奶奶與媳婦

奶奶：(😏 嘲諷的樣子) 孩子已經這麼大了，還繼續啜媽媽乳房，不害羞嗎？他將來會不會變成戀母狂？

媳婦：(😳 目定口呆) 為什麼會有這想法，兒子只有一歲多，路也未走得穩啊！

建議回應：(😄 稍為嬉皮笑臉) 哈哈，奶奶，這麼快便想有孫媳婦？兒科醫生及許多健康組織，例如世衛均主張孩子以人奶餵飼至兩歲。研究亦指吃人奶的兒童更聰明。你孫兒吃人奶長大的，自然聰明精靈過人，他日定必受女孩歡迎，到時一班美女等著做你孫媳婦，多好。



個案五：在家中，奶奶與媳婦

奶奶：(😡 責備口吻) BB吃不夠，睡不穩，我兒子整晚沒睡；明天要上班。你可不可以體諒一下，晚上添些奶粉，讓BB睡天光，我兒子也可以休息！

媳婦：(😡 極度憤怒) 只知道他兒子辛苦，難道我很舒服嗎？

建議回應：(😌 再來一個深呼吸，🍵 多喝一口茶) XX(丈夫名字)真有福，有個這麼愛惜他的媽媽。你知道嗎，有其母必有其子，XX跟你很相似，又是非常痛錫BB。其實晚上我抱起BB已經能餵奶，不用他幫忙，但他硬是想看著BB，我讓他快去睡，他總不願，一副有子萬事足的樣子，真沒他辦法。其實如果BB吃奶粉，晚上要食1-2次，反而要XX幫手調奶，到時他會睡得更少。

二、遇上愛心長輩

個案一：在家中，媽媽與女兒

媽媽：(🙄 憂愁憂愁) 是不是奶粉太貴，你節儉不捨得買呀？寧願這樣辛苦都繼續餵人奶。

女兒：(😬 有些驚慌) 媽媽這是甚麼邏輯？

建議回應：(😊 有些感動) 媽媽你擔心我辛苦，我很窩心啊！其實餵奶粉很麻煩，要四出搶購，奶瓶又要清洗又要消毒，又要將過濾水煮滾才調奶。餵人奶便大不同了，抱起BB便餵，方便得多。餵人奶會節省了奶粉錢，但我會買很多營養食品用作補身，絕對不待薄自己呀。

個案二：在家中，媽媽與女兒

媽媽：(😭 非常擔心) 你整日餵奶，沒有休息；你疼愛BB，但我是你媽媽，見你這樣，我也很心痛，你不要這麼堅持好嗎？人奶奶粉都是奶，餵飽BB便可以！

女兒：(😭 鼻子一酸，眼泛淚光) 當然知道媽媽疼愛自己，但從未聽過這般感性的話由她口中說出，真想說句「有媽的孩子像個寶」。

建議回應：(😊 異常感動) 媽媽，真的多謝你疼惜我。BB吃人奶，身體好，病痛少，將來我照顧他便不用那麼辛苦了。其實BB睡覺我便一起睡，每次休息時間雖然短，但次數多，總的來說應該足夠。反而你要預備我的食物，我餵完奶你又接手湊BB，我睡著了，你還要幫BB換片。我反而擔心你沒時間休息啊！媽媽，辛苦你呀！

個案三：在家中，媽媽與女兒

媽媽：(😬 語帶不安) 你自己這麼瘦，身體也不太好，不停讓BB吮奶，對你不單沒好處，我怕你會弄壞身體，到你年紀大些，又缺鈣又缺鐵，真不知如何是好了！

女兒：(😂 哭笑不得) 真是啼笑皆非，為什麼將我BB形容如吸血鬼般！

建議回應：(😭 歉疚表情) 媽媽，讓你這麼擔心，我真心痛呀！你不用憂慮，其實餵人奶我也得益。餵人奶時身體會產生荷爾蒙，幫助子宮收縮，產後出血的問題少許多，況且現在已肯定餵人奶會減少乳癌卵巢癌。還有，大多數人奶媽媽會進食較多有營養又健康食品，身體自然更好。

三、遇上呷醋丈夫

個案一：在家中，丈夫與妻子

丈夫：(🙄 酸溜溜的模樣) 為什麼BB出生後，你全個心放在BB身上，我就像失婚丈夫，永遠被擠於門外！

妻子：(😭 傷心透頂) 我不止要照顧小兒子，還要兼顧這個“大兒子”！我已經很辛勞，他一點也不體諒，居然吃兒子的醋，我怎能跟他捱下去！

建議回應：(😏 小鳥伊人般)：嘻嘻，你居然呷BB醋，我突然有跟你談戀愛時，你非常緊張我的感覺。其實我估計過一陣子我都會跟你講同一番說話。

(若BB是男孩) 我們兒子無論性格、樣子都與你一樣，將來你兩父子喜歡的事情未必有我的份兒。其實BB跟你相似，我估你比我更懂得如何照顧他。



(若BB是女孩) 人家形容女兒是爸爸的前世情人，遲些你一定只關注女兒，不再理會我啊！我估你比我更懂得如何照顧她，怎麼說她也是你的前世情人嘛！

(😘 變身愛撒嬌的女人) 親愛的，不如你幫個大忙，哄他/她，抱他/她入睡，讓我安心處理其他事情，待會便有更多時間陪你哩。

個案二：在家中，丈夫與妻子

丈夫：(😞 一臉晦氣) BB好像永遠吃不飽，整日哭，我也被弄致神經衰弱！

妻子：(😭 非常傷心，淚水奪眶而出) 為什麼好像只有他長了耳朵？我不止要忍受BB哭鬧，還要想辦法安撫BB，我一定比他更早神經衰弱！

建議回應：(😏 先往洗手間洗把臉，定定神) 我同意呀，BB哭聲真令人煩惱。不過他們哭鬧原因不只是肚餓，他其實想表達一些甚麼的，我也正在學習分辨他的哭聲。你有否留意，原來他每次啼哭開始時都大不同。唏，不如你又幫幫忙，我們一起研究一下他不同的哭聲是表達甚麼好嗎？

四、遇上靦腆丈夫

個案：在地鐵車廂，丈夫與妻子

丈夫：(🙄 一臉尷尬) 大庭廣眾下餵人奶，真的不太好，不如回家才餵。

妻子：(😞 無所適從) BB真的肚餓，但丈夫見我在公眾地方餵奶便尷尬尷尬！

建議回應：(🙆 輕鬆但肯定語氣) 不用擔心，我懂得如何保護自己與BB，我一定會在餵奶專區餵奶，若果沒有這些地方，我會用這餵奶巾圍著自己同BB，其他人甚麼也看不到。在公眾地方餵人奶絕對沒有問題，若果人家心術不正，胡思亂想的話，就算BB只在我身上蜷來蜷去，他們就已有無窮幻想，我們不用理會。

五、遇上斤斤計較的上司與同事

個案一：在工作間，上司與母乳媽媽

上司：(😡 問責嘴臉) 現在是開工時間，你常常離開崗位，一時泵奶，一時又要處理乳脹？

母乳媽媽：(😱 惶恐不安) 擔心失去工作，即時反省自己產後復工有沒有躲懶，再檢討一下工作表現跟懷孕前有無分別。

建議回應：(😊 自我檢討後客氣地站在上司面前) 老闆，多謝你這般坦白，直接讓我知道你的看法。我承認我有時會離開崗位，但我工作時絕對勤力認真，你可翻查我產後的工作表現，你會發現我的工作量絕對沒有減少，而各項工作均在你給我的死線前完成呀！

個案二：在工作間，同事與母乳媽媽

同事：(😏 嗤之以鼻) 餵人奶的同事真惹人煩厭！老闆好人，體諒她，但她的工作全落在我們身上，很不公平！

母乳媽媽：(😡 氣憤難平) 他們幫了我甚麼！！難道他們放假或有突發事件時不是我在幫忙嗎！

建議回應：(😊 平靜應對) 同事們，我很感激你們啊！在我泵奶時替我處理一些緊急事項。其實我跟你們一樣，做起事來不分你我，做得來的絕不推諉。生完BB之後我好像手腳比從前更俐落，無論是工作或泵奶，時間都用少了。生產前老闆承諾每天給我兩段泵奶時間，每次30分鐘，但我現在已不需要這麼多時間了。

個案三：在茶水間外，同事與母乳媽媽

同事：(💀 唯恐天下不亂) 人家在茶水間泵奶，門鎖了，想要一杯水也要等！

母乳媽媽：(😒 不屑一顧眼神) 小題大做，我只每日泵一兩次奶，每次少過三十分鐘，有多礙事！

建議回應：(😊 禮貌地) 真不好意思，礙著你們，我更代BB跟各位道歉。生產前與老闆商議過，但找不到其他適合地方泵奶，唯有繼續用茶水間。其實我每天都會在X點泵奶，每次少過三十分鐘，希望你們知道後不再做成麻煩。



個案四：在工作間，同事與母乳媽媽

同事：(🔧 搬弄是非的語氣) 放工第一時間離開公司，歸家餵奶，完全沒有歸屬感！

母乳媽媽：(😡 動怒兼跺腳) 真不可理喻，下班便離開公司，有甚麼不妥！

建議回應：(😄 笑笑口) 你們誤會了，我對公司不單有歸屬感，更以它為傲啊！我常常在其他人面前讚這公司，還有我的同事，說公司超級體諒員工，同事又投入實行公司支持母乳餵哺政策，多好。

六、遇上好管閒事的路人

個案一：在地鐵車廂，路人甲與母乳媽媽

路人甲：(😏 義正詞嚴) 地鐵都餵人奶，你自己沒關係，我們可不想看到這些不雅事，還招來那猥瑣男人的注目！

母乳媽媽：(😞 完全洩氣) 唉，真是白費心機，做了這麼多推廣母乳餵哺的公眾教育，依舊有一班不知所謂的人！

建議回應：(🧐 堅定眼神和語氣) 多謝你說出你的想法。其他人怎樣想我沒法改變，但我並無影響任何人，而且也沒有暴露自己。BB肚餓便要吃奶，他是人嘛，當然吃人奶。

(媽媽跟自己說：不要想太多，人家望你可能出於好奇，未必是歧視或猥瑣。若然真的站著個猥褻男，露一個堅定不退縮眼神，與他對望，使對方心怯投降)

個案二：在食肆內，侍應與母乳媽媽

侍應：(😓 怯怯地) 太太，不好意思，那枱客人請你到其他地方餵人奶，她們覺得你有礙觀瞻。

母乳媽媽：(😏 竊笑) 怎會有這麼可笑的要求？

建議回應：(😊 肯定兼有禮貌地跟侍應說) 請代通知那枱客人，BB吃人奶是天經地義的事，我沒有妨礙他們，他們的眼睛亦可不住這邊看。辛苦你了，要兩邊傳話。

媽媽，多謝你的忍耐，承受這許多
閒言閒語，堅持給我們最好的。



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：黃惠芳女士、周愛鳳女士、劉慧儀醫生、曾珮瑜女士、謝嘉雯醫師、徐瑩女士、黃章翹女士

P.9



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

愛嬰醫院香港協會，版權所有。

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