

協助母親哺餵母乳的經驗與心得

顏乙媛護理師

國立台灣大學醫學院附設醫院產後病房暨嬰兒室

大學畢業進入產後病房工作時正逢推廣哺餵母乳之初，當時產後母親可自行選擇要哺餵新生兒母乳或是配方奶，產後是否要親子同室，母親與新生兒分別由產後病房及嬰兒室不同的護理師照護，經過十多年的努力，在政府大力提倡母乳哺育政策下，使得餵母乳的觀念普及，產後24小時親子同室慢慢被大眾接受，在護理照護上也轉變為提供家庭式母嬰共同照護的模式，但這中間經歷交叉訓練，也陣亡了不少護理師，還好我還活著。

協助母親哺乳是產後病房的一大護理業務，看到媽媽專注的哺餵寶寶，感覺媽媽與她的寶寶是緊密的連結在一起，親餵是媽媽和寶寶的親密時刻，母親哺乳時給寶寶的不只是食物，還包含了愛及安全感。剛出生的嬰兒本能就會找到媽媽的乳房，用盡全力的去吸吮，母親哺餵嬰兒母乳看似理所當然，但對於新手媽媽而言，其實哺餵母乳是相當辛苦的。吃母乳的嬰兒2~3小時就要吃一次，剛出生的嬰兒的身體軟軟的，母親要學習如何抱寶寶，調整餵奶的姿勢，如何讓嬰兒張大口正確含乳吸吮，是需要摸索與練習的，不是一次就學得會；而新手媽媽因為產後身體疲憊，加上不熟悉哺乳及照顧嬰兒的技巧，當哺餵時遇到嬰兒大哭無法吸乳，往往使新手媽媽感到挫折。哺乳過程中需要護理人員投入時間與精力、一次又一次的耐心協助，以期出院前母親能熟練哺乳的技巧，返家後能順利哺乳。由於護理長能於交班過程中經常提出新手媽媽哺乳的問題，引發我思考「如何評估及協助母親哺餵母乳」，有時也會藉由角色扮演的方式，讓我更能夠理解身為護理人員從旁協助母親的角色為何。

另外，在臨床照護中，每次詢問孕產婦打算如何餵她的寶寶，最常得到的答覆是『看情況，有奶就餵。』，雖然絕大多數的媽媽有哺餵母乳的意願，但都會擔心自己沒有足夠的奶水、嬰兒會吃不飽；當告知醫院執行24小時親子同室政策時，也常聽到『一定要親子同室嗎？』這樣的疑問，擔心著無法勝任照顧嬰兒的工作、哺餵母乳或親子同室無法休息，對哺乳缺乏信心，我總是傾聽她們的想法及擔憂，試著解釋可能的情況與她們討論，鼓勵她們去嘗試，希望能給她們多些信心及希望。哺餵母乳不但需要在產前就做功課，家人親友的支持也很重要，另外少不了醫護人員的鼓勵與幫助，才能使媽媽們持續去泌乳，達到成功哺乳的理想，但對於我來說如何鼓勵與支持他們常常因為工作的忙碌而無法勝任，當然還有一部份是我覺得溝通技巧也需再加強，所以單位每月護理長也會提供案例討論

讓我們去思索如何運用溝通技巧去支持及鼓勵母親，這樣的機會其實很棒，讓自己能定下心來去思考自己的溝通模式。

護理長經常運用所學，包括床邊帶教、模型與照片指導、及角色扮演等教學方法，而且永遠都是正向思考，她常說一件事有好跟有壞，我們為什麼要選擇壞的想，一定要選擇好的想；另外，有時我們會因為產婦的反應影響我們工作的情緒，她總是鼓勵我們說，我們做得很好了，產婦的反應只是她可能許多事困擾她所產生的反應，並不是因為我們的照護；每次聽到她這樣說，心情就會較放鬆，也就可以繼續努力了！

在臨床上提供家庭式的母嬰共同照護不是一件容易的事，因為許多母親的想法並不是我們可以左右的，因此要增進自己的護理專業的能力，包括專業知識及溝通技巧，才能提供母親需要的臨床照護。在此感謝台大醫院及護理長提供我學習的場所及機會，讓我能為營造家庭式照護盡一份心力。