

雙胞胎的哺乳要訣

Tips for Breastfeeding Twins

翻譯-曾瑛容

審稿-陳淑娟

當妳知道妳懷的是雙胞胎，會是多麼震驚啊！一時之間，許多期望、決定或計劃都要隨著改變。可是，妳若決定要哺餵母乳，並不需要改變。母乳對於雙胞胎而言特別重要，因為雙胞胎的寶寶出生時通常比較小，更需要母乳所提供的好處。哺育母乳能使妳和兩個小生命有親密且特殊的連結。許多媽媽都成功地哺餵雙胞胎寶寶，同樣地，你也可以享受以這特別的方式來親自哺育你的雙胞胎。

哺乳之初

- 寶寶出生後，儘早餵奶及經常餵奶會比較容易成功。即使，如果因為妳或寶寶的健康問題必須彼此分開，並不意味著妳必須放棄哺餵母乳。
- 如果因為其中一個寶寶或兩個寶寶都無法直接吸吮乳頭，妳必須將乳汁排空出來，可以使用電動吸奶器，白天每隔 2-3 小時，夜裏至少一次。
- 乳汁的供應量是根據寶寶吸吮(或擠乳)的多寡對乳房所產生的刺激而訂。這就是為什麼雙胞胎的媽媽總是可以分泌充足的乳汁來給兩個寶寶。

輔助哺乳

- 一旦雙胞胎健康的返家後，許多媽媽發現同時哺餵兩個寶寶是最容易的事。使用枕頭來支撐著寶寶，妳的雙手就可以空出來協助每一個寶寶以正確的姿勢吸乳。
- 最好讓寶寶輪流吸吮兩邊的乳頭。例如：早上 7 點鐘，A 寶寶喝左邊，B 寶寶喝右邊；下次餵奶時，則換 B 寶寶喝左邊，A 寶寶喝右邊。

夜間哺乳

如果你學會躺著餵奶，夜裏餵奶會更容易些。一種可以躺著同時哺餵雙胞胎的姿勢是：躺平後，將一個寶寶放在你的側邊緊臨著你，讓寶寶的頭靠近乳房，將寶寶的腳拉近你的身體。另一個寶寶則是橫過你的身體，頭在另一側的乳房上，他的腳則放入第一個寶寶的膝蓋下方。

照顧哺乳媽媽

- 最重要的是：雙胞胎的哺乳媽媽必須好好照顧自己，吃均衡飲食及渴了就喝。盡可能配合寶寶的作息，能休息儘量休息，接受所有在烹煮食物、洗滌衣物及照顧家中較大的孩子的協助。
- 好好享受當你可以親自同時餵養兩個小人兒的特別時光

矛盾情結

- 懷孕時、待產時及產後，一些雙胞胎的媽媽對於她們同時擁有「雙重的恩典」有著複雜的情緒。很不幸地，由於需經常臥床、疲累或是因為周遭的人無法體恤自己的負面情緒，這些媽媽產生了被隔離的感覺。其實，面臨如此巨大的壓力情境，這種反應是很正常的，也不應該去忽略或輕視它，與其他雙胞胎的媽媽聊聊通常會有一些幫助。

尋找支援

- 務必確定你的朋友及家人清楚知道他們可參與的務實協助方式，鼓勵他們閱讀以下的資料，以至在你的人生中最不可思議的時期，讓他們知道該如何幫忙及鼓勵你！

救命呀！ - 一封信致雙胞胎哺乳媽媽的配偶、朋友及親戚 的公開信

雙胞胎的媽媽如果要在第一年存活下來需要別人的幫忙。這聽起來十分戲劇性，但這是真的。雙胞胎媽媽最大難題在需求充足的睡眠、做最少的家事、找出負向情緒的宣洩管道及孤立感。這時來自親朋好友及配偶的協助與支援，卻可以給一個新手雙胞胎的媽媽有天壤之別的差別待遇。

很多時候，別人想幫忙卻不知如何著手。朋友及家人想協助卻可能愈幫愈忙。

這裡舉例一些要訣給任何願意提供協助給雙胞胎媽媽的對象參考。

什麼是妳能做的事：

- 當你探望時幫她帶些食物
- 幫寶寶換尿布
- 當她在餵奶時幫她做背部或足部按摩
- 幫她帶水或果汁
- 當她睡覺時幫她看顧寶寶
- 如果其中一個寶寶夜裡醒來喝奶，先幫他換尿布再抱給在床上的媽媽；當另一個寶寶醒了，則與媽媽交替寶寶。
- 當媽媽外出散步 15 分鐘或洗個泡泡澡時，幫她看顧寶寶。
- 如果她感到害怕、疲憊、或是壓力太大的時候，傾聽她。
- 如果她需要哭出來，就抱著她讓她哭。
- 幫她洗滌衣物、摺衣服，並把衣服擺放入抽屜
- 幫她到食品雜貨店購物

- 幫她準備午餐或晚餐並端給她
- 告訴她：你愛她
- 幫她帶最新的雜誌、型錄或錄影帶
- 幫她找個雙胞胎媽媽聊聊
- 幫她清理廚房、洗碗盤、吸地板及整理家務
- 告訴她：目前她為寶寶所做的一切，是多麼棒的一件事！

有幾件事，妳需謹記在心！

- 當妳造訪時，是要協助這個媽媽能夠輕鬆一點，而不是被款待
- 她需要的是支持及鼓勵；當她抱怨或看起來疲累時，不要給予建議
- 媽媽可能會很脆弱；不要問：「妳確定妳的寶寶們有吃飽嗎？」或「為何他們不能一覺到天亮？」這種負向的問題只會打擊媽媽的信心。
- 專心在「照顧媽媽」及幫忙家務雜事上，而不是想嘗試取代她照顧寶寶
- 雙胞胎的媽媽需要至少一整年的外來協助；不要3個月就不見了

雙胞胎的媽媽沒有資源怎麼辦？

- 如果雙胞胎媽媽的家人及朋友都住得很遠或是他們白天都要上班，那就可能需要請個幫手來協助媽媽。就算如果價錢比較高，但為了媽媽的生理、心理健康是很值得的。有些媽媽請高中生下課後來幫忙，有些教會或社區團體義務為雙胞胎的媽媽提供「媽媽幫手」。有些退休人士或孩子已經上學的全職媽媽可能也願意以較低的薪水來工作。