

評論 深度

女性主義的具體生活：正常人吃不飽不會踢冰箱，但母乳哺育BB就會這樣

在親職這條路上，餵哺母乳只是很小很小的一部份，它有醫療上的價值，而非道德上的價值。



2018年5月20日，襄陽舉行的全國母乳餵養日，近百名年輕母親參加母乳餵養活動。圖：Visual China Group via Getty Images

Muk Lam | 2023-06-06

(Muk Lam，在香港公立醫院工作的醫生，新手媽媽)

某回我在等待產前檢查時，大堂的電視機正播放unicef的推廣母乳廣告，內容是不同的哺乳動物幼崽吸媽媽的奶頭，鏡頭一轉到一隻握著奶瓶的人類幼崽，看著身旁的奶粉，滿臉憂傷地問：「媽媽？」最後屏幕浮現出「Breastfeeding. It's natural.」的標語。當時我心裏吐槽，天花最Natural啦！這個廣告犯了訴諸自然的謬誤，因為母乳天然，所以母乳是好的；可是我們今日依賴的舒適生活和漫長的人均壽命，正是靠各種非自然手段維持的。現代已發展國家新生兒的高生還率，也是人造疫苗的戰蹟。

雖然我不認同這個天然就是好，但本人在BB出世前就一早決定餵人奶了。我媽媽全埋身餵我到三四個月大，選擇母乳對我而言幾乎是自然而然的事。細究下來還有幾個優點，一來是防乳癌，二來是想給寶寶抗體，三來省奶粉錢，四來也是最重要的是，可以減肥！不用節食、不用運動就可以減肥，這麼便宜的事怎麼可以執輸（編註：吃虧）！

當然我產前就知道自己有可能不夠母奶，所以我從來沒有以全母乳為目標，當時覺得能全母乳就最好，不夠就補配方奶。產前檢查期間護士一對一教我怎麼埋身餵奶，一再強調正確的含乳姿勢絕對不會讓媽媽痛，所以當時我預期到的哺奶困難唯有「不夠奶」和「乳腺炎」而已。當時我對餵奶的想像，僅限於牛媽媽餵小牛的畫面，輕鬆優雅，奶就跟水龍頭裏的自來水一樣，一打開就有。

實際操作之後我才發現，護士教我的100%正確，我保證只要你以正確的姿勢餵奶，你的乳頭就絕對一點都不痛，但問題在她沒教的東西實在太多了！搞得我每回走進哺乳室，看見牆上掛的媽媽抱著嬰兒坐在野外一邊望著遠方微笑一邊親餵的藝術照，都會產生看見香港樓盤廣告裏一堆金髮碧眼的洋人在享受香檳和泳池的不協調感。

全埋身餵奶九體驗

先講重點：餵奶的痛不限於乳頭痛。

我剛生完沒多久，人還在產房裏時，助產士過來擠擠我的乳頭，看見有奶滲出後，就把寶寶的頭按向我的右乳頭。她馬上張大嘴巴，含住乳頭，順利地喝下第一口初乳。當時一點都不痛。我的人奶之路一開始算是順利，寶寶住院兩天期間不用補配方奶，第二晚護士進來觀察我餵奶時還稱讚寶寶「呢間病房入面最叻係你，搵你拍DEMO（示範）」。出院兩天後回醫院覆診，泌乳顧問觀察我餵奶時先是誇獎BB姿勢正確，下一句就警告我別再吃發奶食物，不然奶水太多會乳腺炎。但即使是在順利全埋身母乳的頭六天，我還是遭受非常多皮肉之苦：

1. 含乳步驟不正確

寶寶吸乳頭並不是只要含著就好，而是「鼻子對齊乳頭，下巴貼在乳暈下方，下唇外翻，含住大部分的乳

暈而非只含住乳頭。」如果你Google含乳姿勢，搜索結果會顯示四（！）個步驟。連大人都未必一下子記清這組動作，何況是新生兒？雖然許多BB一出生就懂得吸吮，但他們不會每步都做得對。我的BB吸右乳頭時姿勢標準，再次餵奶時輪到左乳頭，一次嘬出三顆血泡，從此以後每回給她吸左奶時我都痛到倒抽一口涼氣。

這種時候有人會先暫停以左乳親餵，先擠出奶水，但我當時不想那麼做，因為我一怕退奶（手擠奶不及寶寶吸吮的奶水多，大腦會以為寶寶只需要那麼多奶，於是分泌較少奶汁），二怕乳腺炎（手擠奶不比寶寶吸吮得乾淨），三來我怕寶寶乳頭混淆，所以不想用奶樽餵她喝人奶，於是強忍痛楚給她嘬。好在剛剛生產完的女人有「再痛都比唔上生仔痛」的Buff，所以都很耐痛。

當時我搽凡士林和乳頭膏來保護乳頭，媽媽叫我別搽怕寶寶吃到化學物品進肚子，我反問她那乳頭傷口該怎麼處理，她居然建議我忍，我目瞪口呆。真的別學上一輩那種割肉餵嬰式的育兒方法，現代人deserve better。

好在寶寶姿勢有改善，加上我也習得手動調整她下唇位置的技能，就不再有新血泡出現了。原生那三顆血泡兩三天後結痂，再過一兩天就褪皮了。我洗澡時手賤賤地忍痛揭起舊皮，以為可以加快康復，結果，沒用！餵奶時還是痛得唉唉叫！幸好再過一個禮拜左右，左乳頭就完全不痛了。

不過寶寶的含乳姿勢雖然矯正了，喝飽奶時還是喜歡用牙床咬奶頭再往後拽。乳頭沒受傷時還承受得住，如果乳頭本身帶傷還要被這麼搞就讓人忍不住罵娘了。我當時很同情袋鼠媽媽，人類還可以選擇讓不讓寶寶接近乳頭，想像一下袋鼠跳到一半，袋內的幼崽突然一口狠狠咬上乳頭，想像一下都忍不住打冷顫。





2019年1月7日，海南省海口市職業培訓中心，婦女在參加母乳餵養培訓課。圖：Stringer/Reuters/達志影像

2. 乳頭皮膚敏感

上兩段提到寶寶第一次吸吮右乳頭時姿勢正確，所以右乳頭不痛。不過再吸多幾次就開始痛了。乳頭本身就很敏感，嬰兒每次吸吮乳頭都等同一直磨擦這塊皮膚磨足二十分鐘，就算沒有表面傷口，也一定會痛的。頭兩個禮拜我每回把乳頭塞給寶寶前，都得先深呼吸一口氣，做好心理準備才給她吸。乳頭不光是哺乳時痛，平常被布料摩擦到也會痛，所以我在自己房間裏不穿上衣，睡午覺時光著膀子不蓋被子，要出房間或者晚上開冷氣睡覺時才只好忍痛穿衣服或是蓋被子。

這種乳頭敏感症過了兩個禮拜就自動好了。後來我擠奶時，發現未擠奶前乳暈會擴散開來，變得大而平滑，再刺激一下乳頭，乳暈就會收縮、變皺（像腐皮一樣），然後乳頭開始滴奶。仔細觀察，會發現乳頭根部有一圈皮，說明身體的因應之道是增生乳頭上的肌膚，以便寶寶吸吮時拉長乳頭。

解決方法只有一個，就是忍！當時我一天沖五六次澡，拿花灑頭按摩乳頭真是至高享受。每回進浴室我都很感恩自己擁有熱水器，無法沖澡的產後婦女真的很辛苦。

3. 乳暈塞奶或乳暈水腫

第三週時我的乳頭本已康復，結果右邊奶頭又開始痛。我以為是寶寶含乳姿勢不正確，沒有理會，過兩天我去打復必泰，結果凌晨一點被左邊乳頭痛醒。左手臂也很痛，於是我用右手觸摸左乳頭，怪的是完全沒有任何外傷，但摸哪裏哪裏就痛到錐心。當時我再過兩個小時就要接老公班去照顧寶寶，理應呼呼大睡儲存體力，但我躺在床上痛到睡不著，左乳頭碰到被子痛到爆炸，試著用手掌護住乳頭但乳頭碰到手掌一樣痛，還不能躺向左邊因為左臂很痛，當時真是欲哭無淚（兩顆乳頭倒是滴了幾滴奶出來），我認為這是我截至目前產後第二難捱的夜晚。

那兩天每回餵奶都跟上刑一樣，痛到流眼淚，而且兩邊乳頭都在痛所以沒得讓其中一邊休息。幸好過了兩天無端端就好了。我上網查過，可能是兩邊奶暈塞奶，也可能是因為用電動泵奶器不當而造成乳暈水腫，至今我也不知道原因為何，反正從此以後就少用泵奶器了，目前托賴也沒有復發過。

4. 奶陣/驚奶/噴乳反射/Let down reflex痛

我在生產之前以為餵奶跟開水龍頭一樣，BB一嘍上去就會有奶，實際上當然不是。泌乳激素是一陣陣而非持續性的，所以噴乳反射也是一陣陣的。上奶的感覺像巨人化一樣，一道綠色閃光從天劈下，兩邊乳頭如同同時被幾百枝針拮咁痛，然後兩邊乳頭就會好像壞掉的水龍頭一樣滴奶。

奶陣痛不是最慘的，最慘的是奶陣未必和BB餓的時間同步，如果寶寶不餓不肯吸，我就只好穿著濕掉的衣服去泵奶；而且奶陣來的毫無前兆，有時候打著機、食著飯、去著街，突然就乳頭痛然後衣服濕一大片，很煩人。我以前老覺得泌乳激素瘤是小病，現在才懂患者有多困擾。

乳頭隨時滴奶的最大問題在夜間，睡著睡著床單突然就濕了。一開始我還會睡不著，後來就練成在濕床單上睡覺的本領了。

5. 漲奶痛

產後第三天，我在家洗澡時突然發現兩顆乳房沉甸甸的，這就是上奶了。後來我才知道，原來有些媽媽產後一兩天已經變成「石頭奶」，也就是乳頭還沒辦法出奶但乳腺已經在製奶了，乳房漲得像石頭一樣那麼硬。這個時候就要按摩乳腺令乳頭滴奶，也就是所謂的「開奶」。不少媽媽淚訴開奶比陣痛還要痛。原來我已避過這一劫了，真是感恩。

雖然不用受開奶之苦，但當我放棄全埋身、開始補配方奶時，還是受了漲奶之苦。漲奶時兩顆乳房硬成警鐘，邊沿可清晰摸到，一側躺就會壓到堅硬的乳房痛。我比較幸運的是乳頭一直辛勤工作，不用受乳房漲乳頭卻擠不出奶之苦。當我漲奶寶寶卻已吃夠奶粉時，我會去泵奶；但如果她正在呼呼大睡，我判斷她可能會在短期內餓醒時，我就會選擇死頂。理論上乳房不是儲存乳汁而是分泌乳汁的器官，寶寶只要吸吮就可以吃到奶，所以拿「漲奶」來儲藏奶汁是錯誤的概念；但實際操作上，只有硬奶才餵得飽寶寶，我泵過奶後再埋身餵BB，她往往沒吃兩口就氣得吐出奶頭然後崩潰大哭。

直至後來我慢慢減少埋身餵的次數，購入更多泵奶工具，才願意擠出奶水。第一次在花灑下沿著最痛的筋一直輕按到乳頭，直至乳頭汨汨湧出乳汁時，感覺真的很爽，像是擠破一顆巨型暗瘡。也因為漲奶太痛，我過了幾天就向媽媽明言絕對不會再吃任何發奶的湯水了，不夠人奶就補配方奶。有同事提到自己為了提升奶量會凌晨三點起來埋身餵寶寶再去泵奶（這個行為的學名叫power pumping，通過在半夜泌乳激素分泌最旺盛的時刻泵奶來提升產奶量），她不光願意承受漲奶之苦還願意受睡眠不足之苦，母愛真是太偉大了。

為甚麼要凌晨三點泵奶呢，因為身體分泌泌乳激素的高峰在凌晨三點。同理可證，凌晨兩三點是我最常被漲奶痛醒的時段。我往往在泵奶和等待間左右為難，好在初期寶寶三四點多往往也餓了，就以埋身解決。後來隨著寶寶抗拒埋身，在某個再度被漲奶痛醒的深更半夜，我問自己：能接受自己每晚凌晨三點爬起床來泵奶嗎？答案是不。所以我決定要生在夜間視奶。我每晚被痛醒時都會看看時間，很早就主動撫一單點。

不承別問：「白米是白」，所以我就把女兒在夜間睡到。我每晚就帶睡的那個自備的奶，就下奶了。初月，我和和奶出來滴在床單上，然後在濕床單上照睡，近六點就安心去泵奶。

在寶寶滿七週的星期天，我被漲奶痛醒。我看看手機，凌晨五點。當時寶寶睡得很熟。我平躺在床上掙扎應否去泵奶，但當時我是負責人，如果在泵奶期間寶寶大哭吵醒老公和外傭姐姐，我會非常內疚。最終我決定睡個回籠覺等到六點，不過乳房太痛了所以也睡不著只能瞪著銅玲大眼在黑暗中等待。等到六點時我覺得解放了，雖然當日是姐姐的休假日所以那個時段還是在我負責，但我覺得就算寶寶吵醒其他人我也已問心無愧了。幸好那天是我目前最後一次漲奶漲到硬，之後偶有漲痛，不過再也沒硬過。我觀察自己的奶量並沒有下降，所以應該是乳腺增生、容量上升，乳腺即使容納更多乳汁也不用發硬了。

餵人奶可降低乳癌風險，大概是因為哺乳的媽媽對乳房硬塊很敏感吧？



2007年6月21日，香港一家購物中心的促銷活動，打扮成熊貓的嬰兒在舞台上玩耍。攝：Paul Yeung/Reuters/達志影像

6. 寶寶的物理攻擊

推廣母乳海報上正在吸吮媽媽乳汁的嬰兒都很平靜，不過大部份新生兒不是這樣的。新生兒唯一與外界溝通的方式就是哭，寶寶餓時也會以手舞足蹈或者哭鬧的方式表達。我把寶寶抱上哺乳枕時她簡直在我胸前

游自由式，上半身以手指摳乳頭或拳擊乳房，腳踢另一邊乳頭。我只好緊按她希望她快點吃完奶。有時她吃到一半會崩潰大哭然後重覆上述流程，所以餵一餐奶下來兩邊乳頭都承受不少攻擊。正常人吃不飽時不會踢自己的冰箱吧，但初生兒就是這種生物。以前我整天恥笑熊貓怎麼還沒絕種，事到如今我只對人類還沒有絕種比較驚訝。

7. 感染

雖然我產前最怕就是乳腺炎，但我後來還是中了。急性乳腺炎固然恐怖，但慢性的也不遑多讓。產後一個月開始我兩邊乳房會不定時痛，有時是乳頭像被幾千根針刺，有點像奶陣但痛楚更加強烈，有時是兩側乳房外圍被螺絲批一直錐一直錐的感覺，發作時一陣一陣的幾十秒就痛一次，如果在晚上發作就慘了，痛到睡不著！後來去看醫生診斷為真菌兼細菌乳管感染，開始吃抗生素和抗真菌藥，現在才有好轉，雖然還是會不時陰陰痛。哺乳期間有痛真的要看醫生。

• 宮縮痛

公正來講餵奶不是造成宮縮痛的原凶，不管媽媽餵不餵奶子宮都需要收縮，餵奶不過是加速這個復原過程而已。

除了痛外還有辛勞。 **8. 睡眠不足**

前面提過我頭六天都是全人奶。開始時我雄心壯志，覺得再怎麼辛苦也好過實習醫生期間On call，因為我只用面對一位病人，而且不用下床穿鞋就能處理她了（有人會吐槽實習醫生在下床穿鞋前得先有機會脫鞋上床，這是因為我比較有堅持，當實習醫生時每次值夜班都會回一回床睡，不會直踩成晚）。過了兩天我就發現自己太天真了，因為實習醫生再怎麼被來自不同病房的訊息轟炸，他也有下班的時候；但親餵是沒有下班時間的！雖然工人姐姐和老公幫我處理寶寶除去吃奶之外的大部份需求，我還是覺得責任比千斤重。那幾天我連上廁所都不是很敢，寶寶平均一個半小時討一次奶，每次喝半小時，我就趁她剛吃完奶那段時間去上廁所、洗澡、吃飯、小睡，也就是滿足模擬市民的基本需求，社交和娛樂？不存在的。

然後到了第六晚，BB突然崩潰了，怎麼哄都不肯睡，不斷大哭。我試著餵奶，她每回都滿臉饑渴地吸吮乳頭吸足三十分鐘，然後鬆口，把她放回床上又哭，再吸第二邊乳房還是滿臉饑渴，不禁讓我疑惑我到底餵了她甚麼？那晚寶寶徹夜不眠，我到了三點體力不支陷入半昏迷，老公把寶寶放在身上擔任人肉搖籃，從三點搖到五點，她才勉強肯不哭。

當晚老公提議：「她是不是餓了？」

我不信：「她不會餓，泌乳顧問說我乳水很夠的，可能只是沒有安全感而已。」

「可是她看起來很餓，我們還是買罐奶粉試試吧，不然大家都別睡了。」

我其實不太情願，因為我很怕乳頭混淆。我接收到的資訊一向都是：如果要全埋身，就不要奶樽，不要泵奶，因為寶寶會捨難取易，發現奶咀比人類奶頭容易出奶後，就會產生流速偏好從而拒絕親餵。然後一旦不親餵，就會少奶或者乳腺炎，總之很可怕！

但我靜下心來想一想，我真的想全埋身嗎？幾年前與一位前輩飯聚，前輩帶同未滿月的寶寶出席，席間展開哺乳巾餵奶。我真的想寶寶只能從我身上攝取食物，令自己成為她不可或缺必須隨時隨地同在的人嗎？再想一想，全埋身也不能換貞節牌坊，就一咬牙答應老公了。

第二天我手刀去買奶粉，結果寶寶馬上喝光。從此以後改成我大部份時間埋身餵，晚上十一點至凌晨三點老公餵配方奶，我的睡眠質素大幅提升。嬰兒吸吮的確是刺激母乳分泌的最佳幫手，如果肯狠下心徹夜不睡跟嬰兒死磨硬泡應該也有機會提升奶量並磨合成全親喂（雖然過程會非常痛苦），而且我們補配方奶的決定的確令寶寶產生奶頭混淆，不過回首過往，我只想說去他媽的乳頭混淆，睡得好比較重要。



2015年1月6日，香港，商店內擺放一罐罐不同品牌的奶粉。攝：Felix Wong/South China Morning Post via Getty Images

9. 自由

初生兒的吸吮能力很差，吃一餐奶需時甚長。我翻查App，發現最高峰時我一天有四個小時花在埋身喂寶，而且我做記錄很誠實，每當幫她掃風、或者她吃到一半大哭、或者吃到一半便便所以要去換尿片時，我都暫停計時器。所以四小時只是她含著我乳頭的時長而已，實際上躺在我懷裏的時間只會更長。而且餵奶不是一次餵四個小時，而是分十八次每次餵幾十分鐘，時間變得很零碎。剛剛出院回家時，我不敢撇開她出門，待在家每天抱著她坐在床上餵奶，會陰傷口又痛，肚子又經痛，我看著窗景，有時日頭有時晨昏有時夜晚，人好像浮在時間上，世間上一切事與我無關，心想這種日子何時到盡頭？生產前我定期造訪Gym，如今哪裏都不敢去，遠不如產前自由。想靠人奶減肥還是省省吧，斷奶然後回歸健身房還比較實際。

加入瓶餵後，我在她出世三星期後趁著喂完奶後第一次撇下她出街吃早餐，雖然只是樓下的快餐店，但我走在街上幾乎想白雪公主式旋轉。人人都說親餵很方便，帶寶出街不用帶奶粉和熱水，但我只想說，不帶寶出街才是方便！這才是自由！

在配方奶行銷還合法的年代，配方奶公司有兩句口號，一句是配方奶比人奶營養，這是錯的；一句是配方奶解放婦女，老實講我覺得這是對的。雖然人奶對母嬰的健康皆有好處，但母親要付出的辛勞實在太重了，不管是肉體疼痛、人身自由還是睡眠不足，全都沒有人能幫母親分擔。產科病房鼓勵母乳餵哺海報的口號是「給孩子最好的」，現代思潮認為是父母對孩子有義務而非相反，因為是父母決定帶孩子來世上的。決定生下有重大疾病孩子的父母會被輿論非難為缺乏同理心，無心學習育兒技巧的父母被視為不負責任，還有連登成語「窮人生仔正仆街」，都是這種思潮的體現。但父母對孩子的責任去到哪個程度呢？香港只有一個李嘉誠，其他人生仔，算不算窮人生仔呢？想來大部份人都不完美，做不到給孩子最好的。那麼，是不是該給孩子自己能力範圍以內最好的呢？但我能力範圍的最好，說不定只是其他父母的「夠好」而已。這麼一想，我便不想對自己太嚴苛，比起最好，我覺得夠好便足矣；比起強調犧牲的育兒觀念，我只希望給孩子一個機會來這個世界體驗一下，畢竟我的犧牲不等同他的快樂。人奶或許是最好的，但配方奶也夠好了。

雖然如此多抱怨，但到了寶寶五個禮拜大時開始產生流速偏好並拒絕親餵時，我幾乎崩潰。那時我不斷看不同哺乳姿勢的影片，以及強行將她的頭按向我的乳房，試著喚回她的乳頭的愛。當然，每回她都崩潰大哭甚至拍打我的乳房來回應。當我向老公抱怨時，老公著我趁機斷奶換全奶粉，我很生氣，覺得我埋身餵已經很辛苦，為甚麼你不體諒我；沒多久以前，我向媽媽抱怨乳頭很痛，媽媽回「你為甚麼不想餵奶，人奶對BB好啊，讓她皮膚更好、更瘦，而且智商更高，你別不餵啊」（話說她這句話讓我去找了研究，目前有證據顯示餵人奶有助減少腸胃炎和呼吸道感染，至於要達致她聲稱那三項好處嘛，她還是勸我多賺點錢比較實際），我又很生氣，覺得她不體諒我；我向老公媽抱怨餵人奶辛苦，她說「對呀，餵人奶真的好辛苦。」雖然我一直以為自己想解決問題，但我實際上只想抱怨，始終只想獨攬餵不餵人奶的決定

權，並不接納她！對我的決定也手劃腳

權，並不能按耐他人對我的決定指手劃腳。

發現自己其實想親餵時我很驚訝，一來是埋身餵很辛苦，二來是餵奶變成Gender neutral的差事後我會輕鬆很多，我能餵奶老公也能工人姐姐也能，有甚麼不好？或許我即使聲稱不追求全母乳，但潛意識還是將餵人奶和母職聯結起來，讓我不由自主地對自己變得Judgemental，覺得自己不夠盡責，輕易放棄親餵是對母職的虧欠；又或者儘管我理智上知道自己無法也不願意勝任寶寶生命中不可或缺的那個人，我還是想成為她特別的人，做只有我才能為她做的事。餵奶如同母親與嬰兒的紐帶，在嬰兒離開母體後成為聯結起兩人的隱形臍帶。

孩子的成長跟生物演化一樣，不是漸進式的，而是階級式、爆發式的。我的孩子從來不是討奶討得越來越少最後不再願意吸吮乳頭，而是突然有一天就不肯吸吮乳頭了。哺乳枕的枕套常常被她的尿尿和吐出的奶和我自己的奶弄髒，須每天更換。有一天我看著床上的哺乳枕，忽然發現枕套的花色已維持同個模樣一個禮拜，在此之前是每天一換，寶寶沒有給枕套從每天一換演變成兩三天一換再變成一週一換的機會。孩子不光大得快，還大得猝不及防，我還沒從乳頭遭受的折磨中恢復過來，已經開始懷念她躺在哺乳枕上，朝向乳頭張著金魚嘴哈著氣，把頭像個激光條碼掃描器般試圖掃到乳頭卻總是瞄不準的蠢樣，要等老公把她的頭按下來，她才能含準乳頭，然後開始大力吸吮。那時我們暱稱她顎之巨人，每當她含到奶頭時，我們總會配音「顎之巨人，出動！」再加上高達出動的音效。

泵奶人生

就是這份不捨得，讓我在抱怨了那麼多餵人奶的壞處後，對於寶寶拒絕親餵而大受打擊。如果想餵人奶而寶寶不肯親餵，剩下的選擇就是泵奶。由於吃過乳暈水腫的虧，我堅拒使用電動泵奶器，全程手動擠奶。一開始是每三個小時擠一次，後來太累了改成四個、再改成六個小時一次，當然，我從一開始就決定半夜不擠奶。為了讓地心引力幫助我，我每回擠奶時都會彎下腰，讓乳房垂吊下來，變成經典的乳牛乳房狀。擠奶也有好玩的地方，乳頭在按壓下有如牙醫用的洗牙噴水器般噴射出細而銳的乳柱，一頭撞上儲奶瓶的內壁，兩者相撞產生的滋滋聲極為治癒，讓我體驗男性用小便射向尿斗上污漬的乾癮。細細的奶柱在瓶壁攔淺前期，會因壁面張力大於地心引力而滯留原地，直到更多奶到達壁面，一眾人奶分子才會在平面的壁面上撐起弧度，凝結成豐滿的一滴乳汁，最後不堪重力向下墜落，在瓶底沉積為豐裕的奶水。雖然泵奶無法營造親密度，卻能提供肉眼可見的成就感。

一開始泵奶後生活一下子變得有規律起來，日間我幾乎將寶寶全扔給外傭姐姐，我能精確得知再過幾分鐘我才要去泵奶，還有幾分鐘是我的自由時間，我甚至重拾打機。一切聽起來很美好，但我剛開始時很為無法親餵而傷心，當時甚至會拿自由時間去看影片自學如何重拾寶寶對親餵的熱情。

無論如何，我慢慢接受事實，寶寶也開始偶爾會賞面吸吮我的乳頭。過了一個多月比較清閑同時雙手大拇指開始因反覆擠奶而出現發炎徵狀時，我最害怕的事情終於發生了：我的左乳房得乳腺炎了。



2020年3月12日，武漢市的一家私立婦產醫院，一名產科護士戴著用奶瓶餵哺嬰兒。圖：Stringer/Getty Images

急性乳腺炎

事情的起因或許是我晚了擠奶，因為當時寶寶偶爾願意吸吮漲得發硬的乳房，所以我在晚上會推遲擠奶以試著親餵。當晚我從九點等到十一點，寶寶沒醒，倒是我一不小心睡著了，結果被左乳房痛醒。第二天，我感覺有點發燒頭暈，但沒有摸到硬塊，所以我一直只是懷疑自己是不是真的中了乳腺炎。那兩天我很累，不斷睡覺，乳房一碰就痛，我完全不能轉身往左邊側躺。我試了冰敷效果不彰，從冰箱裏拿椰菜出來想冷敷乳房時外傭姐姐不禁疑惑地望向我，我告知她原委後她說在菲律賓媽媽們是用新鮮的木瓜花來冷敷乳房。那兩天最痛苦的事情莫過於半夜三更寶寶啼哭時，我得從平躺姿勢坐起來抱她，坐起來那刻一陣強烈的酸漲痛感在左半身從胸骨一路抽痛到側腋，每當起床時我就跟感冒喉嚨痛時一吞口水就知道自己還沒好，就後就會自問甚麼時候才會好？

兩天後，我終於摸到硬塊，於是馬上上網預約有國際泌乳顧問認證的醫生。在這裏提醒一下各位媽媽，乳腺炎不一定有硬塊，有痛就要看醫生，別像我一樣傻豬等足兩天啊。

第二日我看醫生時順便把寶寶帶去檢察我們的餵奶技巧。醫生檢查寶寶後，指她有輕微鰓脰筋（舌繫帶過緊），影響她用舌頭完整包覆乳頭的能力，令佢吸吮更費力，這可能就是她不再願意親餵的原因。那為麼一開始又可以全親餵呢？這可能是因為寶寶一開始胃容量小，吃一點就飽了，長大後胃容量變大，她要一直吸一直吸才夠飽，但她一路吸一路漏氣，越吸越累，就不肯再吸了。

許多事情皆環環相扣，後來我又帶寶寶去看小兒外科，醫生也解釋說寶寶的舌繫帶會影響她的吸吮能力，減少對乳頭的刺激，所以身體不會分泌足夠乳汁。當時我和老公時常取笑寶寶懶，練精學懶知道奶瓶方便所以只吸奶瓶，當時我們才知道寶寶的行為有生理因素。人類傾向將無法溝通的動物（包括智人族群中的小孩、智力障礙和腦退化人士）的不良行為歸咎於性格上的劣根性，然而我們在日常中要保持符合成人社會的規範也得付出不少心力，何況是大腦正在發展的小朋友？正如老人家胡言亂語往往代表身體出現感染，不符成人心意的行為有可能出於不適，在指摘她懶惰之前，我應該更細心地觀察她與這個全新的世界磨合得怎樣才對。

最後我們選擇為寶寶切除舌繫帶。手術過後，我們有沒有恢復全親餵的作息呢？她對我乳頭的熱愛一去不復返，我為了回歸職場也刻意減少奶量，我們維持每天早上一次親餵，直至從每回只肯吸一分鐘，變成吸幾秒，最後自然斷奶了。

或許我想追求的從來不是全人奶，而是在我想餵的時候可以餵的自由。斷奶應該是我和寶寶都Ready過後自然而然出現的結局，而不是寶寶吸奶太辛苦或者媽媽因為泌乳痛而不得不放棄的後果。同理，哺乳應該是我與寶寶都Ready的過程，而不是有他人在旁指手劃腳說母乳比較好所以無論如何都該忍耐著餵母乳。哺乳對寶寶和媽媽的身體都有好處，衛生組織的宣傳都是對的，與此同時，也不應該忽視宣傳哺乳對母親造成的潛在不適。

道德義務？

哺乳的醫學好處毋容置疑，然而對嬰兒有好處，就代表母親有道德義務餵奶嗎？哺乳是弱化版的“為小提琴家輸血”比喻：比喻中，主角發現自己正為一位小提琴家輸血，只要向他持續輸血九個月，小提琴家就會痊癒。輸血並不會為主角帶來健康風險，但一旦不輸血小提琴家便會死亡。這個比喻本來用作思考懷胎女性對腹中胎兒有沒有道德義務，用作比喻母乳也恰如其份。即使母乳確實提供配方奶無法匹敵的好處（當然，好處究竟有沒有坊間傳說中那麼巨大是可爭議的），我們也難以從中推斷母親有義務為寶寶提供母乳。

母乳很好，但比起提供母乳，一位知道甚麼是煤氣燈效應、知道甚麼是個人界限的母親或許是更適任的母親。在親職這條路上，餵哺母乳只是很小很小的一部份，它有醫療上的價值，而非道德上的價值。現在早已達成乳房自由的我回望半年的母乳之路，我依然覺得這就是我想體驗的血淚人生經歷，但你若問我想不想再經歷一次，我只好吞下我對老公的建議：「下回旅行加里有甚麼豐場擠奶的行程，唔俾預我啦！」

心付証正 人，内八对去月内封名么的姓職。 日自那打相个行么么反物月及用打打住，日反只内内。』