

蘇品萱

當我在人生的歲月裡迎來「母親」的身份，那份喜悅、忐忑、感恩與責任，編織出一條充滿柔軟與力量的母愛篇章。

我是從高雄鄉下嫁到台南的子女，從醫院職員到初為人母，這一路走來，既有溫暖扶持，也有許多揪心與艱辛。今借此篇，在《台船月刊》上記錄這段甜蜜的負擔苦樂交織日子，也向所有逐夢與辛苦的媽媽們致敬。



一、生命初醒：那一刻的悸動

那天清晨，當嬰兒第一次哭聲劃破靜謐，我第一次感受到「自己的心與這個生命緊緊相連」。產房裡的燈光微亮、空氣帶著消毒水氣味，醫護人員有條不紊地忙碌著。那一刻，我才真正理解「誕生」的意義。

初產的產痛、陣痛、監護的滴答聲，讓我明白「生子」的莊嚴與沉重。當醫囑告訴我嬰兒健康一切正常時，那種從骨髓傳來的安定感，至今仍歷歷在目。

躺在產床上，我回想懷孕期間的點滴：清晨起床想吐的噁心感、體重的無聲飆升、每一次產檢裡醫師慎重的神情。那段日子裡的我，既是期待、又是擔心。那種又痛又甜的心情，正是母性的開始。

二、經濟壓力與現實挑戰

在這個努力打拼的年代，房貸如山壓頂，月子中心的費用高昂，讓許多新手爸媽望而卻步。丈夫從事房屋裝潢設計，常常早出晚歸，每天都忙到七、八點才能回家；我則在醫院上班，身體與心理的負荷交疊。

懷孕後期，夜裡常被寶寶的胎動驚醒，也常為未來的生活開銷感到焦慮。生產前夕，我與先生討論預算、衡量各種支出，每一筆都得精打細算。為了節省坐月子中心的預算，我們決定生完小孩後，先在永康的小窩休養幾日，等身體稍微恢復、寶寶作息穩定後，再回高雄鄉下娘家，由媽媽幫我做完整的一個月月子。那時我們常說：「雖然辛苦，但能有這個小生命，就是最大的禮物。」

有時深夜醒來，望著那張空空的嬰兒床，心中嘆：這一切好像千斤萬兩，卻因這小生命的呼吸而甘願承擔。

艱難之中，也有溫暖；在我最無助時，母親與婆婆用她們的體溫與愛，替我填補了那段初為人母的空缺。

三、親情接力：母親與婆婆的喘息與愛

在我生產之前，住在高雄鄉下的媽媽毅然請假北上，來到台南永康陪伴我度過懷孕後期。她總笑著說：「生孩子比上班更辛苦，媽媽要先來支援。」那句玩笑話裡，有著母親特有的溫柔與堅定。

分娩後，她不辭辛勞，與婆婆在醫院輪替照料，前後共十天不曾離開。當我在醫院休養時，媽媽貼心照料我的起居與飲食；出院返家

後，婆婆接力到永康的小窩幫忙，協助我與寶寶安頓生活。婆婆遠在台東長濱的一所小學任職，為了我，也特別請假趕來。雖然舟車勞頓、南北奔波，卻從未一句抱怨。她親手熬薑湯、魚湯、燉雞湯，每一碗都盛著長輩無聲的關懷與深情。

待身體漸漸穩定，我便回到高雄娘家，由媽媽接手幫我坐滿整個月子。媽媽親手煮的麻油雞、麻油豬肉蛤蜊湯與燉豬腳湯，以及買回旗山不老傳奇口碑極好的「龜鹿二仙膠」，香氣繚繞滿室。屋外的田野風輕輕吹入，像是替我捎來新的氣息與力量。那一個月裡，我在母親的懷抱中重新學會「被照顧」，也在嬰兒的依偎裡學會「如何去照顧人」。

夜深人靜時，我常凝視著熟睡的寶寶，聽他均勻的呼吸聲，心裡湧上一句話：「媽媽在這裡，妳放心長大。」那句話像一個無聲的誓言，也是一位新手母親在心底與生命對話的開始。

四、衛教課程與醫療照護：從知識到實踐

在醫院期間，我報名參加了產後衛教課程，這些課程成為我最實用的導引：

1. **產後生理現象與護理知識**：學會觀察傷口、留意惡露、記錄體溫與出血狀況，讓我在產後的每一天都有方向。
2. **母乳哺餵與乳房護理**：護理師教我正確哺乳姿勢、如何預防乳腺堵塞、如何按摩乳房、擠奶與保存母乳。那種與嬰兒心連心的親密感，讓我第一次感受到「母乳香」的溫度。
3. **嬰兒照護要點**：從臍帶護理到拍嗝、從洗澡水溫到尿布選擇，每一步都充滿學問。剛開始手忙腳亂，但一次比一次有信心。
4. **營養與心理調理**：透過均衡飲食、適度運動與心理支持，我漸漸走出身體的虛弱，也走出初為人母的焦慮陰影。

衛教課程讓我明白，照顧嬰兒不只是本能，更是一門需要學習與練習的學問。

五、從焦慮到釋然：母性的蛻變

初為人母的日子裡，我曾無數次問自己：寶寶睡得好嗎？奶量夠嗎？是否哭太久？我一度懷疑自己是不是「不夠好」。

但隨著時間過去，我漸漸學會放下完美主義。原來，母愛並不需要標準答案，只要用心，就能找到屬於自己的節奏。

記得某個凌晨三點，寶寶哭得撕心裂肺，我一邊哄、一邊流淚，直到媽媽輕拍我肩說：「孩子哭沒關係，妳先穩住自己。」那一刻我懂了「母親的安定，才是孩子的依靠」。

從那天起，我學會深呼吸、學會微笑面對夜裡的啼哭，也學會在混亂中找到秩序。母性，正是在一次次的崩潰與重整中被雕塑出來。

六、心靈省思：母性與人成長

成為母親，不僅是迎接新生命的開始，更是一次自我重生。從前的我追求效率與精準，如今學會了耐心與傾聽。

媽媽與婆婆的身影，在我心裡留下兩種不同卻同樣深刻的母愛形象，「一個是手心的溫柔，一個是肩膀的力量」。她們以身作則，教我如何愛、如何給、如何不計較。

丈夫雖然忙碌，卻總在夜裡輕聲問候：「今天妳累嗎？」那一句問候，足以撫慰我所有的疲憊。

每一次餵奶、洗澡、摺衣服、哄睡，看似瑣碎，卻是一場場人生修行。母性不是浪漫的詩句，而是日復一日的堅持與柔軟。

七、給自己與所有媽媽的祝福

走過孕育、分娩、坐月子、親子初期，那段歲月如一道光，映照出母性的寬度與深度。我要謝謝媽媽與婆婆的守護，謝謝丈夫在背後默默支撐，謝謝醫師護理師的教導，也謝謝那一個個清晨或夜半的微笑與淚水。

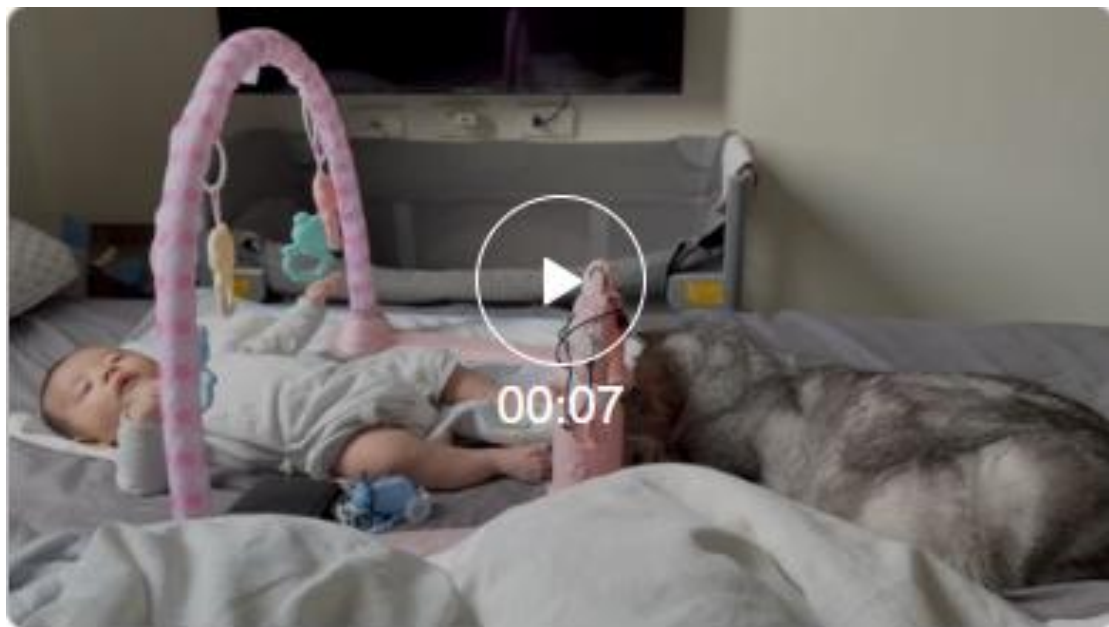
願所有初為人母的你我，能在挑戰中看見自己的潛能，在疲憊中獲得那一點溫暖，在不確定裡保持信念。願你我的孩子在愛與信任中成長，而我們也在母性的蛻變裡，獲得更完整的自己。

在此，我要對每一位媽媽說：

您所付出的每一滴汗與淚、每一聲哼聲與呼喚，都是這世界最溫柔的力道。

當孩子第一次叫出「媽媽」的那一刻，那聲音裡，藏著無數夜裡的堅持與淚水，也藏著一個女人最柔軟的光。

願天下母親：平安、喜樂、力量綿長，
讓母愛的光華，永遠照亮這個世界。



<https://www.youtube.com/watch?v=dV7YKxQ10PI> 

左-波波(我家寶貝) & 右-皓呆(我家貓咪)

