

一個電動吸奶器、一個冰包、兩塊藍冰、三個奶瓶、一打儲奶袋……這是新任母親小麗出門必帶的「標準配備」。面對全球各地重重奶粉限帶令，對國奶又失去信心，小麗與其他內地職場媽媽們感嘆：「洋奶粉太難買，思來想去還是人奶最放心。」於是她們調整攻略，自力更生，延長母乳時間。

每天背着工作包外加一個保溫包，躲在廁所擠奶儲奶，身上洋溢着奶香，急行軍般穿梭於家和單位之間，這便是「背奶媽媽」。在她們看來，母乳已不單單是一種食物，它承載着媽媽對寶寶的愛和牽掛。

香港文匯報記者 江鑫嫻、馬靜

# 在職媽媽毅然「背奶」 利用工作間隙「儲糧」



內地愈來愈多在職媽媽因放心奶粉難買而轉餵母乳。圖為2008年，工人在執法人員監督下銷毀三聚氰胺毒奶粉。資料圖片

「困媽」求奶記

三之二

母乳有什麼好處？

母乳可提供嬰兒健康發育所需的所有營養，而且提升嬰兒免疫力。母乳餵養對母親也有益處，可減低乳癌、卵巢癌風險，有助於天然避孕及婦女更快恢復到孕前體重。而母乳對兒童帶來的長期益處，如血壓及膽固醇水平較低，超重、肥胖及2型糖尿病發生率較低。

世衛組織強烈建議，在嬰兒最初6個月內給予純母乳餵養。6個月至2歲或更長時間內，在繼續母乳餵養的同時，要補充其他的食物。

資料來源：世衛組織

提倡母乳女星

- 王菲
- 陳慧琳
- 李嘉欣
- 黎姿
- 袁詠儀
- 徐子淇
- 張柏芝
- 梁洛施
- 楊千嬅
- 麥當娜
- 茱莉亞羅拔絲
- 安祖蓮娜祖莉
- 茱迪科士打
- 狄美摩亞
- 妮歌潔曼
- 琦溫絲莉
- Christina Aguilera
- Britney Spears
- Beyonce

# 「洋奶太難買，還是母乳好」

「快點啊！慢死了！」有人在公司洗手間外大力拍門。「不好意思，馬上。」小麗充滿歉意地回答。她急忙收拾，可「家當」實在太多了，冰包、吸奶器、奶瓶、藍冰。慌亂間，吸奶器扯着奶瓶翻落在地。「我們家小朵的一頓口糧糟蹋了。」望着地上白花花奶，小麗只有默默的歎息。「洋奶粉太難買，思來想去還是人奶最放心。」雖然在異常忙碌的金融機構上班，但小麗在產假結束後依然堅持母乳餵養，毅然走上了「背奶」的艱苦道路。「身邊很多朋友對此很不理解，但我卻樂在其中，因為母乳是寶寶最好的食物，任何配方奶都無法替代，我想把最好的東西給我寶貝。」

## 躲廁所擠奶 分段儲糧

女兒出生後5個月，小麗成為一名「背奶媽媽」。在很長一段時間內，為了上班餵奶两不误，她不得不堅持這樣的習慣：每天早上6點半起床餵奶，7點多，出發上班。到公司沒多久，上午9點左右，擠奶150ml。中午12點，擠奶150ml。下午4點，擠奶150ml。湊齊450ml女兒第二天白天的口糧，5點半抱着保溫包下班回家餵奶。「有的單位有專門的休息室可以吸奶，但我們這沒有，擠奶只能在繁忙的工作間隙進行，像打仗一樣。環境差得很，通常是在廁所，且不说氣味、衛生問題，光是吸奶的時候得一直站着，真的很累，而且還沒地方放吸奶器和奶瓶。」小麗一臉無奈。

## 人奶含抗體 深信可靠

談到堅持母乳餵養的原因，小麗說，女兒是剖腹產生下的，又提早了近20天出生。「母乳有營養又富含抗體，能給寶寶最好的抵抗力。所以，我必須堅持。」兩年來，小麗過的是瀟灑的小資生活，想去哪兒玩，拔腿就走，可做了母親後，就像完全換了一個人，就算忙裡偷閒出門一趟都不能超過一天，還要隨身帶着母乳儲存包和冰袋。就這樣，每天背着沉重的「背奶裝備」來回擠公交、倒地鐵；每天偷偷跑洗手間從事「地下工作」，4個月下來，小麗扛回了約40,000ml的母乳。她打算堅持到女兒滿一週歲。這豈止是白花花的母乳，分明是沉甸甸的母愛。

## 「困難媽媽」盼建母乳銀行

「我上班之後就徹底沒奶了，你們誰能送我些奶呀？」小蘭在一個QQ群上向孕友們求助。小蘭的緊急呼救得到了眾網友的積極響應。「我一天能富餘200ml奶，給你凍起來，攆到2000ml的時候，讓我老公給你送去。」網友小Z傾情贊助。「我每天也能贊助200ml。」「我這能有300ml。」與小蘭同月份生孩子的媽媽們紛紛表示願意支持，吃着「百家奶」，小蘭家的孩子又享受了近兩個月的母乳。

## 像捐血一樣 經消毒檢測

小蘭並不是唯一一個沒有足夠奶水哺育孩子的女人，還有許多新媽媽面臨和她一樣的處境，小金就是其中之一。東拼西湊一袋的日子令小金厭倦，她特別期待國內也有人建立「母乳銀行」。她說，「國外的母乳銀行的流程值得我們借鑒，任何健康狀況良好、在哺乳期的母親都可以捐贈母乳。首先，新媽媽們在母乳銀行的網站上註冊一個賬號，然後，就像捐血那樣，經過一定的篩選程序。一旦申請得到批准，母乳銀行會發給捐贈者一個帶有吸奶器的瓶子。義工們每周去取一次冰凍母乳，然後裝在冰箱中運到母乳銀行。母乳解凍後先經過消毒，之後再檢測是否符合要求。最後，母乳銀行便會把裝滿母乳的瓶子分類，分發給與捐贈者的孩子年齡相匹配的受捐者。」



菲律賓母乳銀行內的母乳藏庫。資料圖片



「背奶」媽媽上班必備「家當」

## 背奶媽媽把奶背回家

背奶媽媽是指生育後因工作不能在家做全職媽媽，利用工作間隙儲存母乳，晚上背回家給寶實當第二天「口糧」的職業女性。她們的行動口號是「人上班了，把最原汁原味的乳汁留給孩子」。她們大多是高學歷白領，認定「母乳餵養」是最佳方案，也有因奶粉門事件或因節約至上而選擇做一名背奶媽媽。資料來源：百度

## 母乳儲存指南

	環境溫度	儲存時間
剛擠出來的母乳(室溫)	19-26度	4小時
冷藏母乳(雪櫃冷藏室)	小於4度	72小時
冷凍母乳(雪櫃冷凍室)	-18度至-20度	6個月

資料來源：國際母乳會

# 各地出台限帶令 洋奶漲價逾八成

新媽媽文文最近非常焦慮，德國宣佈對中國實施奶粉限帶後，寶貝兒子的口糧成了大問題。萬能的某寶網站缺貨的缺貨，漲價的漲價，最便宜的賣家一桶奶粉也漲出近百元，還需要預定，個別有現貨的賣家更是漲得離譜。

## 拖累代購賣家

文文工作緊張，沒有時間「海淘」，在朋友的介紹下找到了一家可信的德國代購賣家，從去年8月至今，石頭的奶粉價格一路上揚，

從最早的185元漲到後來的215元，最近則漲到了一桶295元，就是這樣的價格還不是現貨，需要提前預定。這兩天，石頭的奶粉又快吃完了，文文着急找了幾個有現貨的賣家，直接叫價300多元，便宜的也要338元一桶（較原價漲逾八成）。文文直感嘆：奶粉太難買，漲價太離譜。但是兒子石頭習慣了德國奶粉的味道，拒絕其他奶粉，即使價格再高文文也得咬牙購買。賣家還告訴文文，基於大家都知道原因：限帶。近期内還有可能繼續提價。

限帶令下，一些小的網購賣家也在發愁。杜芳的代購店開業只有半年，因為家裡有親戚在德國，看網上代購奶粉生意火爆，杜芳也加入了代購行列。限帶令出台，由於沒有特殊渠道保證充足的貨源，不得已，杜芳只好放棄了奶粉，轉戰嬰兒輔食和其他用品的代購。此前，奶粉是杜芳網店主要生意源，如今放棄了奶粉代購生意，杜芳的網店可謂每況愈下。如果還繼續限帶奶粉，她不得不考慮轉做其他生意。

## 一個母親給寶實的公開信

# 媽媽的夢是放心國產奶

寶實：媽媽愛你。只是，在這樣一個社會，媽媽愛你愛得有些無力。媽媽對不起你，媽媽的奶不夠你喝，只能選擇奶粉，不過，越來越多的國家和地區開始對媽媽和阿姨們說「no」了，媽媽沒法責怪他們，因為在那些國家和地區，也有很多寶實跟你一樣需要奶粉。只是，媽媽該從哪裡給你尋到安全可靠的奶粉呢？我們的國家有700家乳製品企

業，其中200家生產奶粉，按理說，媽媽有很多選擇，可是媽媽不敢。三聚氰胺、過期、造假，都讓媽媽害怕，媽媽害怕一丁點的疏忽就給你帶來傷害。寶實，我們的祖國很美，若干年之後，在你長大開始讀書後，你會讀到「我們的祖國，地大物博，幅員遼闊，人口眾多」，你還會知道「我們的祖國經濟飛速發展，是世界第二大經濟體」。只是在這樣的國度，像媽媽一樣安全感很差的媽

媽媽有千千萬萬。不只是你的奶粉，你喝的水，你吃的東西，甚至你呼吸的空氣，媽媽都在擔心。不是媽媽杞人憂天，是這些潛在的隱患實在越來越多。寶實，最近大家都在說「中國夢」，媽媽也有一個夢，就是希望我們的水是乾淨的，空氣是乾淨的，我們吃的東西也是乾淨的，寶實的奶粉也是安全的。寶實，媽媽希望自己的夢有日成真的。

媽媽上