

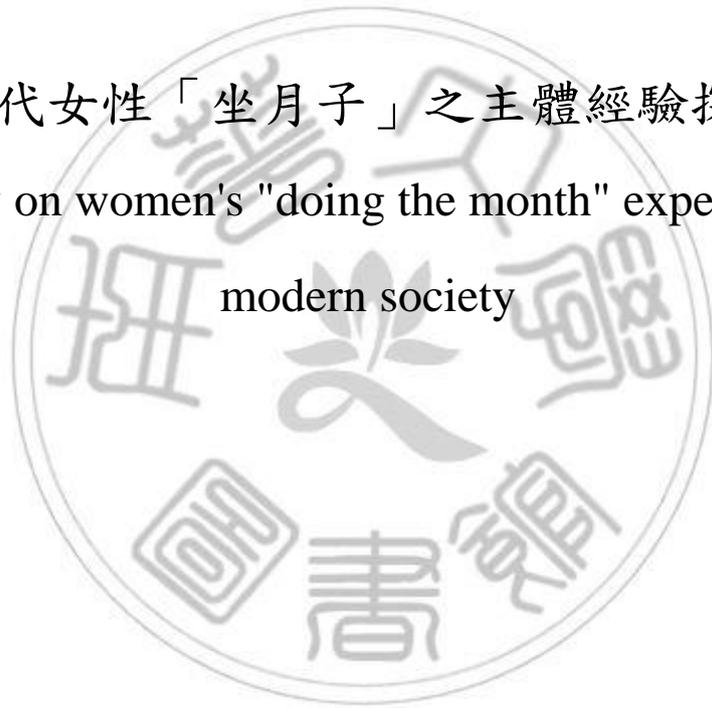
南 華 大 學

社會學研究所

碩士論文

現代女性「坐月子」之主體經驗探究

A study on women's "doing the month" experience in
modern society



研 究 生：邱雅萍

指 導 教 授：林昱瑄 博士

中 華 民 國 101 年 6 月

南 華 大 學

社會學研究所

碩 士 學 位 論 文

現代女性「坐月子」之主體經驗探究

A study on women's "doing the month" experience in modern society

研究生：邱雅萍

經考試合格特此證明

口試委員：

林昱瑄

陳守德

薛雅慧

指導教授：

林昱瑄

系主任(所長)：

周平

口試日期：中華民國 101 年 6 月 5 日

誌謝

在碩士的生涯裡，雖然一路走來跌跌撞撞，但我也終於有完成論文的一天，在論文進行的過程無比艱辛，以及準備口試的緊張與不安，當口試結束的那一刻，心中大石也放下，意味著研究生涯進入尾聲，這一路走來獲益良多，能順利完成學業，要趕謝的人真的很多。

首先，在修課期間除了要感謝所有授課老師的指導外，最要感謝我的論文指導教授林昱瑄老師，妳總是在很繁忙的時候還一直不厭其煩的教導我，對於論文總是鉅細靡遺的審閱，每次的 meeting 都很詳細的幫我分析並修改，包容我不成熟的寫作，尤其更是像朋友一樣關心我的狀況，謝謝老師對我的用心；再來要感謝兩位口試委員—薛雅慈老師及陳姿德老師給予我很多寶貴的意見，一一點出我論文不足之處，並用心幫我找出重重疑點，謝謝薛雅慈老師在百忙之中還抽空特地一早從台北趕來幫我口試，辛苦妳了；謝謝陳姿德老師在口試結束後，仍繼續與我討論，並分享她在做研究的過程，讓我受益良多。

再者，要感謝這本論文的另一些功臣，就是撥空接受訪談的十二位受訪者們，謝謝妳們毫無保留的跟我分享坐月子的經驗，甚至較為隱私的話題妳們也能不忌諱跟我分享，讓我這篇論文能夠更豐富，另外也要謝謝三間坐月子中心及在家坐月子的好友，提供我觀察的機會，沒有妳們就沒有這篇論文的產生，謝謝妳們讓沒有坐過月子的我有更精確的了解。

回首研究所的過程中，有歡笑、有挫折，儘管課業的壓力很沉重，但是有家人和朋友的支持，讓我可以不放棄一路撐過來，謝謝父母的栽培，當我曾經想放棄時，是你們的鼓勵讓我可以繼續走下去，謝謝你們，我終於畢業了。

邱雅萍 謹致於
南華大學社會學研究所
中華民國一百年七月

摘要

中國自古以來便有坐月子這套習俗，傳統的坐月子觀主要是用來幫助產婦調養生產過後虛弱的身體和調理體質來改善健康情況，而現代女性是如何看待坐月子這套傳統論述？本研究將藉由質性研究方法來探討現代女性坐月子的主體經驗，以深入訪談為主，觀察為輔，探究現代女性對於坐月子這套論述的看法和回應方式、選擇坐月子方式的背後考量、不同坐月子方式如何影響到現代女性對於坐月子的遵循度，及現代女性在坐月子這一套論述所展現出來的是順服還是抵抗。

研究發現現代女性對於坐月子的整套論述、習俗的規範、母職的論述、美貌迷思和社會關係的互動大部分採順服的方式，在這麼多論述的擠壓之下，唯一的解決辦法只有透過「消費主義」才能讓女性達到自主性和喘息空間，但這並不代表女性透過消費就有很大的能動性，現代女性還是要去服膺社會文化所建構出來的完美母職、美貌迷思。

關鍵詞：坐月子、女性、主體經驗

Abstract

The custom of doing the month has been in practice since the ancient times in China. The traditional concept of doing the month is to help the weak body after child delivery and regulate the constitution to improve the person's health condition. How do modern women view this set of traditional practices? In this study, through the qualitative research method, the modern women's subjective experiences of doing the month were explored. With the in-depth interviews and supplemented by observations, the modern women's views of the doing the month discourse, the responses toward them, the considerations behind the doing the month methods that have been adopted, how different doing the month methods affected the women's compliance, and whether or not the women displayed submission or defiance toward the doing the month discourse were discussed.

The results show that the women were generally submissive toward the whole set of doing the month discourse, the customary norms, the discourse of motherhood, the myth of beauty, and social interactive relationships. Squeezed by the many discourses, "consumerism" is the only solution for the women to achieve autonomy and have a space to breathe. However, this does not mean women will generate a great deal of initiative through consumption as modern women still must abide by the social and cultural constructs of perfect motherhood and the myths of beauty.

Keywords : Doing the month, Women, Experience

目次

第一章	緒論	1
第一節	研究背景與動機	1
第二節	研究問題	3
第三節	名詞釋義	3
第二章	文獻探討	5
第一節	坐月子的身體規訓	5
第二節	母職角色的建構	9
第三節	國內外相關研究回顧	11
第三章	研究設計與實施	16
第一節	研究方法	16
第二節	參與受訪者	18
第三節	資料整理與分析	21
第四節	研究倫理	21
第四章	研究結果與分析	23
第一節	現代女性對於「坐月子」的看法與回應方式	23
第二節	坐月子方式與選擇	40
第三節	現代女性在坐月子期間對於身材變化的感受	49
第四節	哺乳經驗與母職角色	65
第五節	空間配置與社會關係的探討	87
第五章	結論與建議	104
第一節	結論	104
第二節	建議	110
	參考文獻	113

附錄一 訪談大綱	117
附錄二 訪談回饋表	120
附錄三 訪談邀請函	121
附錄四 訪談同意書	122

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

華人社會盛行的坐月子習俗流傳至今已有一千九百年歷史，在中國傳統的觀念裡，產後婦女坐月子的目的是使母親和新生兒有較好的產後照顧和支持，婦女若是未能坐好月子會影響到日後的身體健康，那隨著醫療知識的發展，科技進步與時代變遷，現代女性是如何看待傳統坐月子這套論述？坐月子的習俗是否仍為現代女性所關注的焦點？她們會覺得這項習俗對是一種服務、一種壓迫、還是一個人生的休息站，可以藉此好好保健自己的方法，此為研究問題一。

在傳統社會裡，若家中有婦女需要坐月子時，往往以家族成員參與產後照顧工作，但現今科技進步，現代社會為了因應各種需求，發展出各式各樣的坐月子方式，坐月子的商品化就是現代坐月子的一項特色，透過消費主義的方式讓女性有更多的選擇，例如坐月子中心消費較高，因此為了使消費者感覺價格合理，坐月子中心和外送月子餐的制度讓產婦可以依個人需求達到客制化，不論是否會消費，產婦和家人都會安排月子餐試吃的服務，滿意再消費，透過消費讓產婦達到飲食的自主性。過往研究陳韻帆（2008）指出在坐月子中心裡，產婦的菜單都會附註每餐的卡路里成份，透過卡路里數的控制恢復產前「自然」的身材，因此重視的是恢復體態，而在家坐月子則是較重視食補，可見產婦在選擇不同坐月子方式的同時可能對坐月子這件事有不同的考量，因此我想知道現代女性會如何去做選擇，選擇背後的考量因素是什麼？此為研究問題二。

生產這件事牽涉到女性身體的重大改變，所以坐月子這段期間正是女性重新定義自我認同和學習進入一個新角色、新身份的階段，以及必須要承擔隨之而來的母職角色，有次聽到朋友描述她的坐月子過程，我發現當她選擇不同的坐月子方式都會影響到她的經驗和感受：

「我第一胎是在家給婆婆坐月子，好處是有先生和嬰兒可以陪伴，可以在熟悉的環境下，讓我感覺一家人在一起很溫暖，但是要面對婆婆的壓力就

很大了，她觀念老舊，很多不符邏輯的東西，我都很不能接受，但我也不好意思說什麼，所以只覺得在那段時間很痛苦，都很不自在，然後婆婆又會說要越補越好，每天都是關於麻油的料理，每餐都差不多這樣，又油又鹹，坐完月子不但沒有變瘦最後還胖了快十公斤。因此第二胎我就選擇到坐月子中心，在那裡真的很舒適，食材不但有變化又顧到營養，不管要求什麼她們都會盡量配合細心教導，而且不用面對婆婆，感覺很自在，只不過白天和晚上都只有我一個，先生偶爾才來，會有些孤單，不過我還是會選擇待在這裡，因為可以讓我放鬆沒有壓力又可以恢復身材。」(shia, 980712, 訪談)

當她在不同的坐月子方式底下，對於身體的感受或和週遭家人的關係都會隨之而改變，從引言部份提到在家坐月子雖然有親人的陪伴，但是會有來自長輩的壓力，行為和規範就必須受到約束，使得她無法好好坐月子；但是在坐月子中心裡雖然有自主權但是陌生的環境和空間的疏離感則造成產婦的孤單。因此從朋友的例子我發現不同的坐月子方式對產婦而言，似乎會產生不同的經驗和感受，產婦又是如何看待、知覺這些不同設計、制度的安排，不同的坐月子方式會不會影響到產婦的自我認同、身體意識、母職角色、與周遭親屬間的關係等，引發我對不同坐月子方式底下如何影響女性的主體經驗感到興趣。

最後，現代女性對於坐月子這套論述是採取順服還是抵抗？女性在整個坐月子的經驗中受到哪些論述的束縛和綑綁，女性在其中有多少的能動性和自主性，這些都是我想探究的地方。目前現有的文獻都是公衛領域偏多，關注的焦點放在如何照顧、護理女性產後的身體，而且大部分是量化研究，現有的文獻缺乏以質性研究的方式探討女性坐月子的主體經驗，只有呂木蘭（1999）、汪麗琴（1999）例外。呂木蘭（1999）的研究是以坐月子中心之產婦為主要的研究對象，來探討坐月子中心醫療化和商品化的現象，但很可惜的是她沒有討論到和周遭親友間的人際關係，缺乏產婦和家人的互動，如：婆婆、媽媽、先生，還有產婦與嬰兒的關係，都未有相關討論，因此難以塑造出女性真正的觀點；汪麗琴（1999）的研究則是以訪談收集資料外，並用論述分析法來觀看產後婦女在兩大醫療論述的建構下，所形塑而成的產後保養風貌，主要研究焦點放置在傳統和西方的醫學論述

下對女性產後保健的影響，所以本研究想要用質性研究的方式去了解女性在不同坐月子方式底下的主體經驗。

因此綜上所述，基於朋友的經驗與過往的研究並未有直接相關的以女性作為主體的討論，故引發我作此研究的動機。本研究以現代女性為主要研究對象，來和上一代的婆婆媽媽面對坐月子都是採非常順服的方式做區隔，當現代女性面臨醫療論述的介入、更多坐月子方式的選擇及自主性提高，是會以什麼方式來看待坐月子這套論述？因此本研究想要探究的問題有現代女性對於坐月子這套論述的看法和回應方式、選擇坐月子方式的背後考量、不同坐月子方式如何影響到現代女性對於坐月子的遵循度，及現在女性在坐月子這一套論述所展現出來的是順服還是抵抗。

第二節 研究問題

本論文主要從身體的規訓、母職的角色、與親友間的社會關係等面向來分析產婦對於不同坐月子方式主體經驗感受。

本研究的研究問題有以下幾點：

- 一、現代女性對於坐月子這一整套行為禁忌和飲食規範的看法及回應方式是什麼？
- 二、現代女性選擇坐月子的方式背後的考量？
- 三、不同坐月子方式如何影響到現代女性的主體經驗，包括對於體型變化的看法、哺乳經驗及空間配置與社會關係？
- 四、現代女性面對坐月子這件事展現出來的順服與抵抗及如何彰顯其能動性？

第三節 名詞釋義

壹、坐月子定義

坐月子最早出現於西漢《禮記·內則》，距今已有兩千多年歷史，稱之「月內」，是產後必須的儀式行為。在古代由於環境差，吃的也不好，又是男尊女卑的社會，老祖宗為了產婦的健康復元著想，定了許多規矩，而有坐月子的習俗出現。出發點都是為了產婦可以趁這一兩個月內吃的好一點，好好歇息，不要勞心勞力，這樣才恢復的快。

與坐月子有關的行為，現存最早的記載為《禮記·內則》¹。“坐月子”一詞最早出現於宋代²，因為古代確實需要“坐”，故稱“坐月子”。《古今醫統大全》曰：「產畢未可上床，且扶住挺坐，卻令人從心按至臍下者數次，餘血皆下。雖睡時亦按之，俾惡露不滯，二三日方已。」說明“坐月子”的方法。（林恬如，2006）。

「坐月子」的「坐」有幾種不同的用法，包括「坐」、「作」、「做」。翁玲玲（1992）曾對此提出分析，她認為「坐」的本意與止息的意義有關聯，而「做」與「作」相通，但兩者的分別在於：「做」多用於短時間可以完成或比較需要用手工的事，「作」則多用於較長期間才能完成或與比較使用腦力的事情。而中國傳承下來的坐月子習俗中，對於身體的規訓是以坐式為宜，因此本論文決定採用“坐月子”一詞所蘊含之有關身體動態過程及醫療功能之意義，「坐」字同時也表示「坐月子」有不勞動、多休息的意義，與本論文所探討之女性身體經驗較為相關。

¹ 王夢鷗(1980)。禮記今註今譯，商務印書館，台北，379-382 頁。

² 廖育群(2003)。醫者意也，東大出版社，台北，26 頁。

第二章 文獻探討

本章共分成三節，第一節為坐月子的身體規訓，將分為行為禁忌和飲食規範；第二節為母職角色的建構；第三節為國內外相關研究文獻回顧。

第一節 坐月子的身體規訓

壹、身體規訓

一、行為禁忌

莊淑旂（1996）指出女性在初潮期、生產期和更年期是最重要的調理時機，若這段期間可以好好照顧保養，可使原本不佳的體質加以改善，最大轉變的一次便是產後這段期間，如果遵照傳統坐月子的方法，不但能恢復懷孕前的身體狀況，同時也能矯正產婦在懷孕前的缺點。由此可知，傳統流傳下來的禁忌，確實有她們的一套理由，以下是有關傳統的行為禁忌的簡單整理：（趙大維，2004）

(一)坐月子不能洗頭、洗澡

傳統觀點認為坐月子間若是洗頭會得「頭風」，因此在坐月子期間會要求產婦不要洗頭洗澡，所以懷孕期間甚至懷孕之前都會要求產婦剪短頭髮。由於以前吹風機尚未發明，加上洗澡設備不佳，怕洗頭、洗澡後不慎著涼而感冒，因此都會要求產婦不要洗頭、洗澡。然而現代吹風機盛行，只要能在洗頭、洗澡後，迅速將身體、頭髮擦乾，就不會有此疑慮了

(二)坐月子時不能外出、吹到風

傳統觀點認為坐月子外出，產婦吹到風不好，易使血管收縮，而有的觀點則認為，產婦「不乾淨」也不宜外出接觸到其他的人事物。現代社會則認為由於生產會造成母體耗損，身體機能受影響，因此坐月子期間更要注意身體的回復與保健。坐月子期間避免外出，一方面是為了避免感冒受寒，另一方面則是因公共場所空氣差，容易被感染疾病，所以這段坐月子期間最好少出入公共場所，以降低

感染疾病的機率。

（三）不能看書、看電視、流眼淚

眼睛在此時期必須獲得充分的休息，如果過度使用或疲勞容易造成眼睛疾病，因此盡量不要看書看電視，尤其是哭泣、流眼淚更是容易造成眼疾。

（四）不能抱小孩、不能提重物、不能洗衣

這也是擔心產婦在產後用力過度，造成肌肉的疲勞，導致以後容易筋骨痠痛，因此必須盡量躺在床上不宜做過度的運動。

（五）不能有性行為

生產之後會產生傷口，為了避免傷口感染、惡化，所以在這一個月期間，避免有性行為的發生。

（六）禁止生人進入產婦的房間

因為擔心生人進入房間怕會採生，造成嬰兒疾病。產婦房中，連自己家裡的一般人也不許進入，只許產婦的母親、婆婆、丈夫等照料產婦的人入內，連產婦的父親、公公都得等到產婦足月之後見面比較好。

以上的行為禁忌對於現代的產婦是否會全盤遵守？在家坐月子，呂木蘭（1999）訪談發現有產婦堅持一個月不洗頭不洗澡，甚至不以為苦，因為某些產婦本身是不易懷孕的體質，因此會更珍惜小孩，同時也希望好好坐月子以利下一胎做準備，所以會盡量遵守傳統的所有禁忌。由於現代坐月子中心的醫療化、商品化以及高科技化，因此田聖芳（2006）研究發現產婦會採用折衷的方式面對傳統的行為禁忌，例如傳統所說的禁忌坐月子不能洗頭，但是在坐月子中心裡有高科技的儀器可以馬上幫助頭髮烘乾，也就不會造成傳統所說的「頭風」。坐月子中心將對於傳統的行為禁忌和觀念進行改觀，這樣的改變會如何影響女性觀看自己的身體呢？在不同的坐月子方式底下，女性對於制度性的安排會有什麼樣不同的感受？

二、飲食規範

彭永鑫（1998）提到為了達到恢復健康之目的，食物成了最重要的機制。坐月子的產婦必須禁食生冷食物，並透過食補及藥補，達到休養的目的。一般而言，坐月子的飲食是以熱性食物，通常也就是以肉類食物為主；藥補方面，產婦多半產後最常服用生化湯。中醫認為婦女藉由產後調養，不僅可以補充生產時氣血的耗損、修補生產時的損傷、恢復懷孕之前的身體狀況，甚至增強身體的體質。產婦要吃補養的食物，一方面是彌補生產時耗盡體力與失血的虧損，另一方面是希望有豐富的奶水哺育嬰兒，所以在食補方面，台灣多以麻油雞酒為產婦在月子期間的主食，其原因為麻油及雞都是屬於熱性食物，面對產婦虛弱、偏冷的體質，藉由熱性食物的攝取，有利於達到冷熱平衡的狀態。但是面對傳統流傳下來的飲食論規範用在現在的產婦身上是否都適用？汪麗琴（1999）訪談在家坐月子的產婦就發現有受訪者由於天天食用麻油雞，一個月下來造成她們對此類食物在心理和生理上，出現排斥及厭煩的現象。

三、關於身體規訓的論述

Foucault 曾在《規訓與懲罰》中，以規訓權力作為探討主軸，利用監獄的概念，來類比人類身體在社會生活中可能遭受的的懲罰技術，像是學校、軍隊、家庭、醫院等社會機構，藉著各種對於身體論述的建構與傳佈，來實踐對於身體的規範。對於 Foucault 而言，由於身體之外的種種事件與權力，使得身體成為一個被動的場所，只能成為被控制和被征服的對象。也就是說，身體被視為直接控制的所在地，在這個場域中，身體的意義是被外在力量所定義的。因此為了生產出「服從」和「有用」的身體，對於身體進行訓練，並在訓練過程中同時生產出文化中為人所接受的行為方式（Foucault，2003）。所以本研究認為前述的各種關於坐月子的行為禁忌、飲食規範就如同 Foucault 所談的這些文化對於女性身體規訓。再者 Foucault（2003）又提及身體就像是一種論述建構的產物，而且這種論

述建構本身就可以視為一種規訓技術，只是技術內涵會隨著歷史而有所不同，所以 Foucault 會將焦點放在身體所處的時間、空間脈絡，以及關注著在這種特定脈絡下身體再現的方式。從 Foucault 的理論中知道了有關的規範可能是規訓身體的技術，規訓造就個人，這是一種把個人視為操縱的對象，又視為權力的操縱工具，這不就是產婦在坐月子中的最佳寫照嗎？對於產婦而言，她們會認為自己是被操縱的工具嗎？他們對於這些身體論述的知覺和感受為何？會很順服地接受嗎？還是採取抗拒的方式？

另一方面，女性在經歷生產的過程中，她們體型會產生極劇烈的變化，很多女性在坐完月子後又必須立刻回到職場上班，而現代職業婦女又較傳統更多，所以現代女性對於產後的身材較以往重視，在父系文化威權宰制的社會體系中，女性的身體和意識一直是受到了父權的編排、訓育和操弄，女人被定義為他者，他者是一個與主體相對的概念，女人存在的意義從屬於男人，亦即男人為主體，女人只是他者（潘慧玲，1998）。若要討論在父權社會下男性對女性的凝視，可以從 Foucault《規訓與懲罰》³的觀點中得到，Foucault 引用監獄的概念，讓囚犯在無時無刻都必須被監看和凝視，讓囚犯必須調整自己不當的行為，以符合觀看者的標準。由此可知，女性因為男性而必須隨時提醒自己要以男性的觀點來作為審美的標準，男性的權力讓女性失去了主體，當產後女性要回到職場時，也要檢視自己的體態是否已經符合社會規範下所期待的。

Bourdieu（1984）的論述中即使不重外表的工人階級，也可能因為感受到了社會壓力而對自身的體型有所關注和批判，而社會對於女性身材所投注的一些關注標準又更為嚴苛，加上存在社會中的傳統父權價值，配合大眾媒體的推波助

³Foucault（1977）；劉北成、楊遠嬰譯，1992：199-201的全景敞視監獄(panopticon)概念是從(Bentham)的圓形監獄概念發展出來的。全景敞視監獄(panopticon)的主要設計是：四周是一環型建築，中心則是一座瞭望塔。塔中有一環狀的窗戶，面對著環狀建築。環型建築中被分成許多的小囚房，各囚房中都有一對內與對外的窗戶，對外的窗所射進小囚房的光線，使得囚房裡變得明亮起來，瞭望塔利用光線的原理而透過內部的窗戶監視，使每位關在囚室中的受刑人處於被看的狀態。從而在被囚禁者的身上造成一種有意識的和持續的可見狀態，以確保權力自動地發揮作用。

瀾，使得女性身體成為他人和自己所凝視和關注的焦點。尤其男性偏好「瘦就是美」的體型，不斷透過媒體放送，產後藝人是如何在短時間即恢復產前體態，讓產後的婦女紛紛對自己身體意像感到不滿，進而在坐月子期間採行減肥塑身的方式，所以本研究會探討女性產後對於自己體型變化的看法，她們是否受到父權社會帶給女性的影響，因而想要用各種方式恢復身材，還是她們會比較重視身體保健的部分，這是我想探究的地方。

第二節 母職角色的建構

當產婦剛生下來新生兒，在面對坐月子的同時也是一個角色的轉換—變成母親，從此就面臨周遭對她母職角色的期待，就如同以下引文所示：

「有一種職業，沒有職前訓練；一開始做下去就不能後悔，不能中途落跑也沒有薪水；要24小時待命上緊發條應付任何突發狀況，並且依年資成長而學習不同的技能…，以上種種，被用來形容「母職」——這個人類最古老的行業，相信所有為人母者會覺得再貼切也不過了。」

廖玲玲(2005)〈新手媽媽與社會支持〉

早期的社會文獻中，「母職」一直被視為是女性的天職，母親更是個人社會化過程中最重要的「他人」，母親對於兒童的發展及學習能力具有關鍵性的影響，母子間關係的調適更是對人際關係有深遠的影響。因此，母親角色常被定義為一個必須負有照顧、養育、服務與安撫孩童等相關的責任的社會角色(張靜文，1997)。母職便是執行上述相關任務而產生的一連串普遍被社會所認可的行為、規律與意識形態。

母親的角色，如許多女性主義主張的論點，它帶給女性榮耀與力量，但同時也壓迫女性，母職的確造成許多女性的壓迫和痛苦，但那不是母職本身的錯誤，而是因父權體制的操縱而成(蔡麗玲，1998)。在父權體制下，男人讓女人深信為人母是她們的首要使命，而照顧孩子是她們的責任。因此，母職並不是一種自

然的現象，只要是女人就必須被迫扮演著母職的角色。

女性最初經歷到的母職是從生產完後意識到自我身體產生改變而能開始哺餵母乳，葉淨雅（2002）問卷調查母嬰同室與非母嬰同室所採用的餵乳方式，研究發現母嬰同室餵食母乳的方式較非母嬰同室高出許多，其研究結果顯示出母嬰同室的照顧方式確實可以促進母親哺餵母乳的行為，而母嬰同室也能藉由照顧嬰兒和嬰兒互動意識到自己當媽媽的角色。因此我想知道產婦在面對不同的坐月子方式，母親所知覺、感受到的主體經驗為何？

鄭琇惠（1995）認為現今對哺餵母乳的社會要求與機制忽視女性身體的自主性，只剩下隨時被規訓好準備哺餵的身體。但我的想法並非如此，就如同Foucault對於規訓（discipline）的定義是為了讓身體達到最大的效益，因此讓身體在不斷訓練的過程與結果之中，成為一個越來越柔順也越來越有用的身體（Foucault，1979）。但是以女性生產完開始可以哺乳後，女性的身體被社會要求的「有用性」是作用在小孩子的身上，且是一個「不斷變動中」的身體，這樣的身體必須因應著家庭的要求、小孩的成长而變動，哺乳可能會越來越「上手」，但也可能馬上就會遇到困境。這樣的哺乳身體直接對應到的規訓效益並不完全是母親的身體，而是女性自我對母職的認同，在哺乳的過程中，讓自己的身體變成一個之於小孩而有用的身體。

由汪麗琴（1999）研究提及女性願意餵食母乳的想法，不是來自母乳所擁有特殊的營養價值，而是希望擁有這份難能可貴的母性經驗。如果僅以奶瓶餵食，將會完全破壞享受這份做母親的感覺。產後女性透過餵食嬰兒不但能滿足嬰兒，同時也使她的身體與感知得到一種前所未有的享受。由此研究可知：不同的餵乳方式會影響女性作母親的感受，尤其能夠親餵才是稱職的媽媽。因此我想知道在不同的坐月子方式底下會鼓勵何種餵乳方式，以及母親的感受如何？對於母職角色的建構為何？透過不同的建構方式，產婦對於母職的意義和角色又有何不同的界定和感受？

第三節 國內外相關研究文獻回顧

有關過往對於坐月子研究文獻，我將研究主體分為五個面向：一、產後自我照顧—遵守坐月子的行為與禁忌；二、坐月子對產婦的意義；三、坐月子期間的壓力與支持；四、坐月子與身體概念；五、坐月子中心消費需求及空間探討。

壹、產後自我照顧

此類研究範圍主要著重於遵守坐月子的禁忌與行為，研究方法有質性深度訪談和量化的問卷調查，研究結果主要在強調遵行產後習俗的重要性及沒遵守會影響到日後的健康狀況，探討產後習俗與健康的相關性，相關研究內容如以下所示：

翁玲玲（1992）以澎湖和基隆地區兩個漁村的田野資料為主要根據，輔以五十八位外省籍人士訪談，進行探討詮釋。以通過儀式(the rites of passage)的理論模式為解析的基本觀點，探討台灣婦女坐月子的功能、社會意義、心境轉換、與象徵符號，分別從醫療、不潔、人際網絡這三個不同的層面加以深入部析。並歸納作月子的五個面向：「補身」、「不修飾」、「不勞動」、「隔離」、「宣告」。探討初產婦於產後期間，依傳統習俗執行自我照護行為的種類及其所針對的與健康相關之因素與身體變化的種類。

高千惠（1992）針對八位自然分娩的產婦於產後第二週及第四週，探討傳統習俗執行自我照護行為的種類及其所針對的與健康相關之因素與身體變化的種類。研究結果發現：初產婦於產後期，依傳統習俗執行自我照護的行為反應，可分為三大類，即預防損傷行為、恢復損傷行為與強化體質行為。而預防損傷行為又可分為避免、限制、替代、隔離、選擇等五種附屬行為，恢復損傷行為則可分為補充、排出、增強等三種附屬行為，至於強化體質行為則可分為改善固有、增強固有、增強目前等三種附屬行為。

林盈慧（1996）本研究採用調查研究法以立意取樣的方式，選擇高雄市一所醫學中心及一所地區醫院生產的產婦共 110 人為樣本，採用楊氏等所發展的個人意見量表及研究者所自擬的態度及行為量表經信、效度分析後進行產婦其個人現

代性、傳統性心理特質與其接受傳統做月子習俗的態度及行為之相關性的探討。研究發現傳統坐月子習俗包括「休養生息」、「行為禁忌」、「冷熱食補」及「不修飾與隔離」四個項目，其中對產婦「休養生息」、「行為禁忌」、「冷熱食補」所抱持的態度最為正向。另外也顯示產婦的年齡、家庭收入、教育程度、職業、宗教、信仰、胎次、家庭結構等因素與個人現代性與傳統性特質較為相關。

黃筱玲（1999）以十二位有生育經驗的產婦作為訪談對象，並透過內容分析法探討受訪者對坐月子習俗的認知、信念與行為，結果發現產婦與家人對於坐月子習俗的觀念會隨著時代改變來作調整，發現食補的目的由重視潛在體質的改變轉為重視恢復與維持懷孕前的狀況。

黃久華（2003）以台北市在家坐月子一百五十位產婦及月子中心五十二位產婦為研究對象，探討產婦月子期間，執行坐月子習俗遵循度與產後健康狀態(包括身體症狀及憂鬱)之相關性，結果發現在習俗遵循度與產後健康方面，產婦對於坐月子習俗與遵循，產後身體狀況較少；而習俗遵循度與憂鬱則未有明顯相關。

楊淑玲（2004）針對十位五十五歲以上中老年婦女依循坐月子習俗的經驗歷程及對其身心健康的影響，其結果可歸納出三個主題及九個次主題是為婦女主要的保健觀念的架構。一、避免身心上的危害：包含飲食上調整以強化產後羸弱的身子、衣著上的改變以防身體傷害、月內禁忌的遵從以避免身體上的損傷；二、不同處境坐月子的比較：包含受限於公婆的壓力、環境的條件轉變；三、無好月內的身心苦楚：包括加落茄的困擾、泛骨關節的不適、月內風寒的後遺症、偷哭的日子使視力的衰退。

林恬如（2006）的研究在探索坐月子飲食各項禁忌與規範的原因，並以營養學與食品衛生安全角度進行討論，同時瞭解產婦在產褥期的生理變化與營養需求，於傳統思維與現代觀點間取得平衡點，可作為營養介入重點與衛教材料，使產婦達到良好營養狀態。

Pillsbury（1978）研究訪談八十位的台灣產婦及中國大陸之中醫和西醫的醫生進行產婦之坐月子經驗，對漢人習俗提出三個面向的分析：民俗醫療體系、中

醫理論體系及西方醫療體系，對於習俗文化內涵與社會意義有很深入的描述。結果發現在中國文化背景之下，產婦在坐月子期間會有一些禁忌，而由台灣訪談發現在現代的社會中坐月子習俗仍然普遍存在，且發現現代與傳統會影響到家庭及婦女坐月子態度，現代婦女會採用西方醫學自我照顧，而這些產婦家庭經濟狀況也較好，比較能好好的坐月子，而較貧窮的產婦必須負擔家計，因此只休養幾天就必須工作。

田聖芳（2006）研究是採用橫斷性設計進行現象的探討。以世代做為探討的分類，訪問 120 位跨三個世代的婦女，對於產後照顧的方式和感受有何不同，研究發現不同世代產婦在接受飲食烹調有顯著差異。

貳、坐月子對產婦的意義

此類文獻主要是深入探討產婦如何詮釋對坐月子的看法，另外也見到以批判的觀點提出坐月子的空間受到商品化和醫療化的結果，利用商業化的角度在經營原本屬於傳統糗人性化的坐月子行為，內容如以下兩篇所描述：

唐儷芳（1995）以舒茲的社會現象學為哲學理念，以海德格(Heidegger)的詮釋現象學為方法論進行研究。研究結果發現婦女在做月子期間生活經驗呈現為：做月子儀式行為不但具有外顯的實質強身功能，在內涵上更具有中國文化「均衡和諧」的宇宙觀及「家道傳承」的實用價值觀。婦女藉由做月子重新定位自己，認識自己在家中的地位，調整自己與其他家人的關係。

呂木蘭（1999）以坐月子中心之十八位產婦為研究對象，以人類學的參與觀察、深入訪談以及親身體驗為主要研究方法。結果發現坐月子中心延續了傳統坐月子的飲食文化邏輯所提供的飲食調理及藥膳食補，滿足了產婦在坐月子期間「吃」的基本需求；由專業護士照顧嬰兒也分擔傳統產婦必須哺育嬰兒的責任與壓力。產婦在坐月子中心接受的是一套標準化、規格化的服務流程與服務內容。但是坐月子中心斷裂空間所產生人際之間的重重隔離，卻讓她們不自覺地陷入了一個更龐大的資本主義及醫療體系相互結合的宰制空間。坐月子商品化與醫療化成為現代坐月子中心的趨勢與特色。

參、坐月子與身體概念

此兩篇研究為訪談和論述分析加上量化研究，研究探討坐月子如何受到傳統醫療與西方醫療所主宰，產婦的自我能動性仍是需要重視的，另外，也使用儀器的測量指出產後照護對身體健康的成效。內容如下：

汪麗琴（1999）針對三十位婦女進行坐月子中心為例的探討，以訪談收集外並用論述分析法，指出傳統醫療論述透過陰陽、氣血觀，食療養生論述以及產後不潔等不同面向的概說，對產後婦女的身體保養進行模塑與打造；至於西方醫療論述對於產後的身體修復以機械化的概述，依循醫書教科書的真理典範，將婦女身體細部切割成為細小、零散的組織碎片，再透過科學儀器的提供使產婦學會如何以更細緻的觀點看方式來審視自己的身體，應用現代女性主義差異的觀點，作為詮釋產後婦女的身體看法時，可以發現產婦在面對身體的安置時，會適時出現以自我感知、愉悅身體的方式來看待自己，並且重視自己對身體的掌控能力。所以主要研究焦點放置在傳統和西方的醫學論述下對女性產後保健的影響。

楊淑如（2003）針對九十一位產婦產後第 5 天及產後第 37-47 天內進行坐月子期間產婦身體組成改變及營養狀況性評估，以電子身高體重計、生物電組分析儀、超音波骨密度測量儀之實驗及食物頻率問卷，研究結果顯示，產婦於坐月子期間其體重下降、身體質量指數下降、腰圍下降、臀圍下降、腰臀比下降、體脂肪百分比下降、身體總水份含量下降等身體組成的改變均達明顯的差異，但臂圍上升、骨密度 T 值上升與骨密度 Z 值上升在坐月子期間的改變並不具差異性。

肆、坐月子期間的壓力與支持

此篇為量化研究，研究焦點放在產後照顧者對於心理層面的影響，內容如下：

洪志秀（2001）以問卷調查 526 位產婦之第三週及第五週產婦其坐月子的壓力來源及社會支持程度。研究結果發現產婦婆家是產婦主要的坐月子地點，而且婆婆和媽媽是產婦坐月子期間主要的協助者。另外發現不同坐月子時段對於產後壓力及哺育角色所引發之壓力感有顯著的差異，發生的壓力感以產後第三週大於產後第五週。

伍、坐月子中心消費需求及空間探討

此兩篇文獻主要是探討坐月子中心的空間，對於選擇坐月子的動機及透過趙大維（2004）所分析的環境設施及擺設，讓產婦對於坐月子中心可以比較深的了解：

阮語豔（2007）以台中市孕產婦作為研究對象，以訪談問卷方式，探討台中市的孕產婦的產後照顧的需求動機及消費意願，在選擇理想產後產後照機構的考量為何？

趙大為（2004）研究結果產後護理之家相繼成立，但是每一間的空間品質都不同，該如何可以給予消費者一個好的空間品質，研究利用文獻資料回顧、實地調查、問卷調查等方式，利用四間產後護理之家來做案例分析以檢視產後護理之家之建築計畫與平面空間組織安排配置。

以上這些研究發現，對於坐月子的儀式有不同角度的探討，尤其以著重在坐月子習俗與禁忌的遵循最多，且大多為醫護及公共衛生領域居多，此類研究通常採取統計學的量化研究方法，以實證方式研究社會的趨勢。雖然質性研究也有，但汪麗琴是從論述方面來分析，呂木蘭則是著重在批判坐月子中心，主題都不是在女性主體經驗，很多坐月子的面向是缺乏的，因為女性坐月子經驗是會對她們這段期間產生很大的改變，像是身體經驗、社會關係等面向，因此這都是我想探究的地方。

第三章 研究設計與實施

本研究採質性研究方法，主要分析產婦坐月子的主體經驗，包括：對自我身體的規訓、母嬰關係的建構、產婦和周遭親屬間人際關係，及女性在坐月子期間的能動性。

第一節 研究方法

本研究以質性研究方法來探討產婦的主體經驗。質性研究不同於量化研究看待世界的方式，量化研究將世界視為一個有秩序、有法則，能完全被知道的，正確被測量的事實，其研究重點在於測量客觀的事實，並把研究焦點放在研究變相上。而本研究希望能得到更深入且更符合當事者的主觀意義與歷史脈絡的內容，以得到更有深度的資料，因此本研究選擇以質性研究的方法來進行，其主要著重於受訪者個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者彼此的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知，因此採用質性研究最能掌握本研究想要探求的女性主體經驗。

壹、深度訪談

本研究使用深度訪談（The in-depth interview），所謂深度訪談是指時間上及內容上的深度。在時間的研究設計上，為了避免受訪者的疲倦，預計每次訪談時間依受訪者的狀況為考量以不超過二小時為原則，如果不得已需要延長訪談的必要，就多安排幾次的休息時間（王芝芝譯，2002: 144）或進行多次的訪談。採用深度訪談是希望透過產婦的言談述說，來顯露出其主體性，Mishler（1986）表示，訪談是一種對談行動，強調是受訪者和訪問者雙方共同建構意義的一個過程，是在敘說與問答的互動過程中得到溝通與反省，不是將已存在的客觀事實挖掘出來，再加上具備先前理解的基礎，研究者和受訪者可以創造對話的意義。在

內容上，由於解釋的過程是部分和整體的持續互動，每次訪談都是個人經驗的部分，唯有進行多次訪談才能拼貼出女性坐月子主體經驗的全貌。因此，每位受訪者都能參與至少2-3次訪談，盡可能達到個人資料飽和為止。

深度訪談是研究者和受訪者對於研究主題的互動，而不是針對特定問題來回答，不需使用一定的題目與順序。基本上是由訪問者主導談話的方向，再根據受訪者的回答來加以追問，最理想的情況是由受訪者負責大部分談話（李美華等譯，1998）。

因此本研究採用半結構式訪談，以事先擬定的訪談大綱（詳見附錄一）與問題為基礎，訪問者提出類似結構式訪談的問題，採取開放式問答，由訪問者視情況決定問題先後次序、遣詞用字等，以獲得更為完整的資料（胡幼慧，1996）。訪談一人二到三次，訪談之中會以較客觀的角度來了解受訪者的真正觀點與想法，不要預設立場，讓受訪者表達的真實性變成研究效度的主要依據，同時會錄音和打成逐字稿，並記錄訪談時的互動和受訪者當時的心境。

貳、田野觀察

在選擇田野的過程中，遇到很多的瓶頸。一開始我總共找尋了八間坐月子中心和醫院附設的坐月子中心，預定從中各選兩間做觀察，但是這八間都遭到回絕，因為坐月子中心本來就是私密性和安全性極高的場所，其中也有演藝人員在內坐月子，再者他們還必須考量到產婦和嬰兒的衛生問題，而且產婦也不希望受到干擾，所以嚴格控管外人入內，尤其是進入到產婦房間、育嬰室及媽媽教室等，除了先生之外，其餘的親人不但極少有探視時間，且嬰兒室是禁止進入的。因此最後只好拜託當醫生的朋友幫忙介紹和推薦，以不打擾到任何產婦為前提，前去觀察私人坐月子中心及醫院附設坐月子中心。

最後總共選定兩間私人坐月子中心及一間醫院附設坐月子中心，地點則皆位於北部地區。在進入坐月子中心時，工作人員一再交代不能打擾到產婦，因此整

個田野過程多半都是以旁觀者的角色觀察周遭的狀況，並未主動和其他產婦進行互動，但在觀察過程中，有些熱情的產婦會跟我熱絡的聊天，聊起坐月子的過程及在坐月子中心的狀況，讓我獲得不少的收穫，我將發現到的現象以田野筆記的方式紀錄清楚並帶回分析。

整個田野觀察時間分為兩個階段，第一階段先是觀察醫院附設坐月子中心—好漾醫院附設坐月子中心，時間為99年1月30日~99年2月11日；第二階段為私人坐月子中心，第一間成功坐月子中心時間為99年7月2日~99年7月9日、第二間依依坐月子中心時間為99年8月17日~99年8月21日。此外研究者徵得一位正在坐月子的產婦同意，進入產婦家中為期一個禮拜的田野觀察，在這期間訪談到婆婆如何幫產婦坐月子，並觀察到產婦家中的環境設施。

第二節 參與受訪者

本研究對象針對產後一年內之產婦，來做訪談。訪談對象的選取以求學時期的同學為主，再以滾雪球 (snowball sampling) 的方式透過周遭親朋好友的介紹，找尋有符合條件且受訪意願高的女性，選擇這種方式在於我認為坐月子之種種主體經驗被認為是較為私密的事情，一開始曾經試過直接投入坐月子中心搜尋訪談對象，但是最後發現大部分產婦都還未坐完月子，沒有完整的經驗可以分享，因此透過朋友介紹或者自己認識的朋友，比較容易建立彼此的信任感，能夠讓受訪者敞開心胸將坐月子經驗毫無保留的訴說出來。最後一共有十二位符合本研究條件的產後婦女進行深度訪談。

目前在台灣的坐月子方式大致可區分為兩大類：「在家」坐月子和「坐月子中心」坐月子。我的受訪者裡頭在家坐月子共有六位，其中婆婆幫忙坐月子有四位、媽媽幫忙坐月子有一位、外送月子餐到府有一位、保母到府服務⁴有0位)；

⁴保母到府服務雖為現今最熱門的坐月子方式之一，但在選擇受訪者的過程中困難重重，我的受訪者一半以上表示：不放心讓陌生人到家裡面走動會覺得很不自在，素質常有參差不齊的狀況，若有不合適的人選會影響的產婦坐月子狀況，還有另外一位受訪者指出，原本也是找保母到府服

坐月子中心有六位（私人開設坐月子中心4位、醫院附設坐月子中心2位），但除此之外還有很多彈性的方式，像是在家和坐月子中心的產婦都可以選擇外送月子餐，也可以自由選擇在坐月子中心的天數，不一定要坐滿一個月，可以一半在家一半在坐月子中心，現在的坐月子方式都是具有很大的空間讓產婦做選擇，但此研究沒有此類的受訪者，十二位受訪者皆是坐滿一個月，訂餐時間也是一個月，而在坐月子中心的產婦則都是享用由月子中心所準備的月子餐，沒有額外訂購其他公司的餐點。

整個訪談工作從民國九十九年三月開始到九十九年十一月結束。在徵求受訪產婦的過程裡，分為二個階段：第一階段在民國九十九年三月至九十九年七月，優先找尋我高中和大學時期的朋友，但在產後一年內坐完月子的產婦並不多，當時僅訪談了三位，因此請認識的朋友幫忙引薦，另外再找尋到符合條件的四位受訪者。第二階段再請親友幫忙介紹，但是過程不是很順利，其中有一位產婦因為是家庭主婦和在家做手工藝等加工，比較少接觸到外面的社會，因此較害羞也不擅言詞，常常回答就是「嗯、對阿」，沒有辦法條理分明的講出一段話或故事，無法清楚表達自己的想法，因而放棄訪談。另外有兩位產婦必須帶著小孩接受我的訪談，由於小孩常常哭鬧，導致產婦常常要分心照顧小孩，一邊還得去思索和回應我的問題，所以整個訪談過程一再打斷，加上產婦的心思也不在訪談上，無法很清楚的訴說和表達想法，因此整個訪談品質很不佳，最後產婦也婉拒了再次複訪。所以最後在經過了半年的努力下，透過朋友推薦認識了在婦產科的護士，經由護士的介紹找尋到五位受訪者，所以總計訪問十二位產婦，訪談進行二至三

務，但讓她有了很大的委屈，受訪者敘述：「我覺得保母來幫忙坐月子讓人很不安心，因為雖然有公司保證，但妳也不知道來了是怎樣的一個人吧，妳會不會適應或她好不好妳也都不知道，先生都不在家其實妳一個人也是不安心吧，像我之前請的保母很不怕我，她都直接教訓我，我都不能跟她溝通，跟她說什麼不喜歡吃的她也不理我，真的對我很兇，然後也沒有很盡心盡力在幫我，有時候都會懶懶的，但是我先生一回來她又畢恭畢敬的，態度很好喔，差很多，我就覺得為什麼要花錢買氣受阿，她也沒有顧好我，還喜歡頂嘴，所以我對保母到府來幫忙坐月子很反感，又沒有特別便宜。」再者保母到府服務坐月子只有保母證照，並沒有護理人員執照，沒有醫護人員每週定期檢查產婦和嬰兒的身體狀況的，當產婦或嬰兒生病時也必須送醫，所以產婦仍會多花一些錢選擇讓自己較為安心和信賴的坐月子方式，像是選擇至坐月子中心坐月子，因此我的受訪者沒有來自於保母到府服務。

次，每次訪談的時間為一至一個半鐘頭，訪談地點是依受訪者的需求選擇訪談所在地，讓受訪者能在安心與寧靜的環境中，讓受訪者與研究者能盡可能放鬆。我的所有受訪者皆為雙薪家庭，雖然兩位受訪者是屬於社經地位較低，但她們還是有婆婆願意幫忙坐月子，不會因為收入較低而忽略坐月子，因此我的研究仍以中產階級為主要對象。以下為受訪者年齡、職業、教育程度、坐月子地區、生產胎次、距離生產時間、坐月子方式及主要照顧者、和夫妻一個月收入來做簡略介紹。

受訪者匿名	受訪年齡	職業	教育程度	地區	生產胎次	距離生產時間 (以訪談時間來 做計算)	坐月子方式及主 要照顧者 (以受訪胎次為主)	夫妻一個 月收入
Alice	33	保險	大學畢業	新竹	第1胎	3個月	在家(娘家)	約10萬(雙薪家庭)
Elva	20	家庭主婦	高中畢業	台北	第1胎	9個月	在家(婆家)	約7萬(雙薪家庭)
Kate	31	工程師	博士就讀中	台北	第1胎	4個月	私人月子中心	約10萬(雙薪家庭)
Thera	28	翻譯	大學畢業	台北	第2胎	8個月	醫院附設坐月子中心	約10萬(雙薪家庭)
Debby	32	銀行員	大學畢業	台北	第1胎	3個月	在家(婆家)	約8萬(雙薪家庭)
Amy	30	作業員	高職畢業	新竹	第1胎	1個月	在家(婆家)	約4.5萬(雙薪家庭)
Erica	29	護士	專科畢業	新竹	第1胎	4個月	醫院附設坐月子中心	約10萬(雙薪家庭)
Tracy	28	人事	大學畢業	新竹	第1胎	7個月	私人月子中心	約7萬(雙薪家庭)
Karen	33	國小老師	大學畢業	台北	第2胎	8個月	私人月子中心	約10萬(雙薪家庭)
Jeane	31	設計師	專科畢業	新竹	第1胎	2個月	在家(婆家)	約6萬(雙薪家庭)
Nancy	26	外包	高職肄業	新竹	第1胎	7個月	在家(婆家)/外送月子餐	約5萬(雙薪家庭)
Julie	35	助理	專科畢業	台北	第2胎	6個月	私人月子中心	約8萬(雙薪家庭)

第三節 資料整理與分析

做質性訪談的資料分析，第一步就是做逐字稿，建立訪談的書面記錄。逐字稿的建立原則在於「詳盡確實」，完整的逐字稿能使質性資料的分析更能接近原貌，更能了解受訪者所要表達的來龍去脈。如果訪談過程僅以手稿紀錄並不能反映整個討論的特徵，受訪者的非語言溝通、手勢以及行為等就無法藉由訪談過程中的紀錄加以描述，所以逐字稿的製作會以全程錄音作為輔助，讓我可以藉此了解受訪者的情緒及受訪情境，更可以避免因為我的記憶出錯，而去渲染、誇大且誤解了受訪者的實際狀況。每次的訪談，我都會將受訪者回答問題的語氣、表情或者是動作都記錄下來，而田野觀察的部分則是到現場實地記錄，然後將這些記錄的結果帶回分析。訪談資料的部分，每次進行完訪談之後於三天內完成逐字稿的登打，以確保能在最清晰的記憶之下紀錄當時的狀況，逐字稿謄寫完成後，反覆閱讀及檢視逐字稿並進行編碼和分類，與研究問題無關的資料則不進行編碼。訪談和田野逐字稿代碼所代表的意義為(受訪者匿名，訪談日期，訪談或田野)，例如：(Nancy, 990821, 訪談)。

資料分析的部分是將研究中所蒐集的資料組織起來的過程，增加研究者對資料的了解，第一次編碼採用開放式編碼，將受訪者說話的內容進行逐句編碼，第二次編碼則就第一次編碼找出與本研究主題相關的部分加以整理分析，例如將身體方面、空間配置及社會關係依主題作為編碼，再根據研究目的形成核心主題。

另外為了提升資料的可信度，完成登打後並將逐字稿以E-MAIL方式寄給受訪者確認有無理解錯誤的地方，並請受訪者填寫訪談回饋表（詳見附錄二）。

第四節 研究倫理

訪談前先透過介紹者徵求受訪者的同意，確認其意願後，以電話連絡方式

與研究對象做初步接觸，正式訪談前，先向參與者說明訪談流程並將訪談邀情函(詳見附錄三)給受訪者，會清楚告知研究目的及進行方式，訪談中若有涉及到個人隱私而不願訴說的部分受訪者都可以隨時中段訪談。

本研究遵守保密與尊重受訪者等原則，不與其他人討論與受訪者有關的資料，研究者在進行訪談前，均先向受訪者清楚告知整個研究方向和流程、研究目的，與研究者的聯繫方式，並簽署訪談同意書(詳見附錄四)，主要目的是尊重受訪者的權益，在訪談資料的處理上，基於保密的原則，受訪者的資料均不予以公開，將受訪者可辨識的個人資料予以刪除，以代號方式處理受訪者姓名，並請受訪者對個人訪談內容進行資料檢核，刪除不願意呈現或可能遭親朋好友辨識身分的部分，而在田野觀察方面也將地點用匿名的方式，不提供坐月子中心的照片，以達到坐月子中心的隱私，錄音檔在逐字稿謄錄完成後，詢問受訪者的意見是否在研究結束後錄音帶內容由研究者銷毀或交由受訪者自行處理，以保護受訪者隱私。

第四章 研究結果與分析

本章所要呈現的是現代女性坐月子的主體經驗，我將研究結果與分析分為四節，第一節為現代女性在不同坐月子方式底下，對於坐月子的看法與回應方式，將分為行為禁忌和飲食規範兩方面來討論；第二節先介紹目前台灣的坐月子方式和現代女性對於選擇坐月子方式的背後考量因素；第三節為產婦對於產後身材變化的感受；第四節為哺乳經驗與母職角色；第五節為空間配置與社會關係如何影響產婦坐月子期間的感受。

第一節 現代女性對於「坐月子」的看法與回應方式

在本研究中，十二位受訪產婦都認為產後應該好好「坐月子」，並認為月子做得好會讓身體比以前更好，有受訪者就提到：「原本近視 400 度，坐完月子降到剩 300 度」、「以前的舊疾全部都好了，像是偏頭痛」、「月經來都比較不會痛了」，由此可知老一輩的人都會告誡年輕女性要好好把握坐月子期間調養身體的機會。莊淑旂(1996)一書中指出，「女性在初潮期、生產期、更年期是最重要的調理時機，好好照顧和保養，可使原本不佳的體質加以改善，最大轉變的一次便是產後這段時期。好好坐月子不但能恢復懷孕前的身體狀況，同時也能矯正懷孕前體質不佳的缺點」。

在二十五項坐月子習俗⁵中，所有受訪產婦都自動遵守的習俗包括：「不碰

⁵本研究參考林盈慧(1996)的產婦對傳統「坐月子」習俗的遵從行為並訪問了12位受訪產婦的25項「坐月子」習俗，林盈慧將25項「坐月子」習俗再細分成四個項目：(1)與環境有關之因子：「不洗頭」、「不碰冷水」、「不洗澡」、「用煮開過的水擦澡」；(2)與食物方面有關之因子：「吃腰子」、「喝生化湯」、「吃杜仲(一種中藥，常加在腰子內煮)」、「吃麻油雞」、「不吃有毒性(如鴨肉)的食物」、「喝酒(在食物加酒去煮)」、「不吃較冷性的東西(如瓜果類)」、「不吃堅硬的東西」、「吃豬肝」、「吃豬腳」、「不喝水(白開水)」、「不吃鹽(食物中不加鹽)」；(3)與身體動作有關的因子：「不與先生發生性關係」、「不提重物」、「不去廟裡拜拜」、「不站著吃東西」、「不可以出門」、「不流淚」、「不看書(包括書、報紙、電視等)」、「家人及近親以外的人不可進到我的月內房」；(4)與生活作息有關之因子：「多躺在床上休息」。

冷水」、「不和先生發生性關係」、「產後吃腰子」、「吃杜仲」、「吃麻油雞」、「喝生化湯」、「不去廟裡拜拜」、「不提重物」；只有在家坐月子的五位受訪產婦因為照顧者的規諫或自發性遵行的習俗包括：「不洗頭」、「不洗澡」、「用煮過的開水擦澡」、「吃豬腳」、「不吃鹽」、「家人與近親之外的人不可以進入月內房」、「不看書」；所有受訪產婦都表示做不到的習俗，包括：「不吃冷性食物的青菜和水果」、「不喝水」；有趣的是，現代產婦和傳統產婦不同的地方是很在意體態的恢復情況，因此有九位受訪產婦表示，她們會特別穿塑身衣(或束腰)、擦瘦身霜、做瑜珈、不吃太油膩的食物，以便讓自己快點瘦回原有的體型，這是傳統習俗中所不會規訓的面向。

每個產婦都覺得坐月子很重要，我的研究結果發現，產婦能否遵行坐月子行為禁忌，跟坐月子方式及其照顧者有很大的關聯，在家坐月子必須遵行很多傳統的習俗和禁忌，尤其來自於婆婆的照顧者，產婦要顧慮到家庭和諧因此皆不敢反抗：

「我是OK啦，婆婆叫我怎樣就怎樣，只有一個月嘛，聽就對了。」(Elva, 990409, 訪談)

「那也是沒辦法的事，我知道婆婆為我好吧，那她說什麼也不要辜負她的好意，忍一下很快就過了。」(Jeane, 990815, 訪談)

「我媽跟我說不要跟婆婆衝突，要有做媳婦的樣子，即使很難受，還是要忍，不能和長輩吵」(Debby, 990606, 訪談)

「不會不能忍耶，其實我就想說就一個月阿，其實過得也很快，不想跟我婆婆鬧，是可以接受阿。」(Amy, 990612, 訪談)

以下我將分為「行為禁忌」和「飲食規範」兩面向來分析現代產婦在不同坐月子方式底下，對於習俗會有什麼樣的主體經驗和感受。

壹、女性對於遵從「行為禁忌」的看法與回應方式

傳統「坐月子」習俗中最不贊成的是洗頭和洗澡，因為此時產婦的皮膚毛孔是張開的狀態，風會透過洗頭、洗澡的過程進入人體內，造成頭風、全身酸痛、關節酸痛，甚至會因此而招致「月內風」（黃久華，2003）。這也是所有坐月子習俗中最令現代的產婦難以遵守的禁忌。

一、被迫接受

在家坐月子的受訪者Nancy在坐月子前，婆婆就用一張紙寫滿了所有禁忌和不可做的注意事項，最讓她不能忍受的是一個月不能洗頭和洗澡，如果稍微沒遵守就被婆婆疲勞轟炸，即使對於要遵守很多對於現在不合理的習俗，雖然無奈還是得接受：

「很多的一些習俗吧，我看了都傻在那，會很無言啊，但是我不敢說什麼，先傻在那，有想跟她溝通，但是沒用，叫我都不要有意見她就說什麼說她是過來人，很多東西我們年輕人都不去注意，以後老了才毛病一堆。裡面最不能忍受的喔，當然就是不能洗頭和洗澡了，她說不行，我整整一個月的坐月子沒有洗頭和洗澡，有一次本來想偷偷洗，但是還沒開始洗就被婆婆發現了，被念了好久好久，一直念一直疲勞轟炸，所以再也不敢了。其實我也知道她是為我好，不然她也可以不管我，反正我又不是她生的，但是她沒這樣，為了這種事跟婆婆鬧得不愉快似乎很不值得吧。先生知道了也會覺得是我沒道理。」(Nancy, 990821, 訪談)

在家坐月子的受訪者Alice曾經嘗試說服媽媽洗頭洗澡有烘乾設備，只要吹乾了再出來不會受到風寒，但媽媽還是認為即使有烘乾的設備，在沖水的過程中就有風吹到頭和身體，完全不碰水才能完全杜絕受寒，避免以後產生頭風或其他的毛病：

「我媽咪說，洗頭洗澡會有頭風會跟你一輩子，一開始跟她說那如果我把頭和身體吹乾再出浴室呢，她就說不行啦，你在吹的時候就有風就會冷了，只要碰水就會冷，好像說的也有道理，人家月子中心是那種大的烘乾機，所以在家沒有那種設備，就自己照做，我很痛苦阿，我又在夏天也，但是有什麼辦法，雖然是媽媽想講什麼都可以講，但

是我還是就聽阿，其實一方面會想說如果遵守可能會讓身體變好吧。」
(Alice, 990313, 訪談)

以上這兩位受訪者一再提及「婆婆說」或是「媽媽說」，以傳統坐月子方式來說，因為婆婆或媽媽通常為產婦日常生活的主要照顧者，因此會使得她們（婆婆或媽媽）對於「坐月子」的經驗和想法對於產婦形成一種權威或監控方式，造成受訪產婦有必須遵從的心理壓力。

二、樂在其中

雖然在家坐月子會面臨照顧者給予的總總禁忌，讓產婦多半敢怒不敢言，但是對於平日工作忙碌的職業婦女，即使面對坐月子時照顧者給予的行為規範和限制，對Jeane來說卻是樂在其中，受訪者Jeane是髮型設計師，每天要面對工作的業績壓力讓她常常喘不過氣來，加上工作時間很長，從早上十點忙到晚上十一點才回到家，回家還要幫忙整理家務，心理和生理負擔都很大，每天生活都過得很緊繃，對Jeane來說正好可以趁著坐月子期間好好休養，又有人可以服侍她，讓她備感幸福，她覺得再苦的坐月子都比每天的工作輕鬆自由，因此Jeane用不一樣的觀感，來看待外人眼中的束縛和限制，對她來說正是在享受美好的坐月子生活：

「是還蠻舒服的阿，都一直吃吃睡睡的，我也不需要做家事，感覺很爽。我婆婆比較強勢她說什麼你就要做什麼，叫我不能幹嘛，我算是都會聽阿，有些很扯還是做，她很篤信傳統那一套坐月子，所以我就都完全照做。工作壓力大每天都累累累，睡不飽，坐月子就對我來說好幸福感覺很幸福，突然間就整個人放鬆起來，什麼都不用做，不然平常都我要做，難得可以偷閒一個月啊，就就好久沒有睡這麼久這麼飽，孩子也不用我顧，公公婆婆都會搶著顧，所以我覺得我月子做得很好，我很開心，沒那種產婦的壓力，有很多工作以前都是我要做的，算是做的很享受吧。(Jeane, 990815, 訪談)

三、積極遵守

受訪者Amy表示因為自己是很難懷孕的體質，做了兩年的人工受孕才懷了第一胎，在進行不孕療程最辛苦的部分就是打針的疼痛感及心理壓力，兩年來自己邊打針邊流眼淚受盡折磨，因此坐月子的禁忌根本比不上她所承受的痛苦，所以會更加愛惜自己的身體，讓她堅信做好月子可以改善體質，只要對身體是有正面幫助她都會去試，以便下一胎能夠順利懷孕，因此非常堅持傳統的行為禁忌也能百分之百去遵守：

「我很難生，這段時間很難熬很辛苦，那就好不容易生出來了，我當然就會要好好坐月子，自己身體不好自己知道，那說不定可以利用坐月子去改善阿，大家都這麼說，所以要比別人更努力遵守，就問婆婆什麼要做的我都做阿，所以妳剛問我為什麼能受的了這些禁忌，如果啦有受過那種打針的苦，這些禁忌根本就沒什麼，只要是好的，對身體好的，我都會去試，如果今天有那種可以讓身體變好讓我好受孕叫我兩個月不洗澡都可以，所以我婆婆跟我說的禁忌我都可以全做，不管合不合理還是有什麼更科學的方法我都不管，反正以前就是這樣嘛，不會有害，一定就有她的道理，如果利用坐月子時如果把身體都弄好，應該就能增加我受孕機會，我都會去試，對我來說這些都不會苦啦。」(Amy, 990612, 訪談)

受訪者Debby在大學時期有過一段荒唐的歲月，曾經歷兩次墮胎經驗，小孩都來自於現在的先生，會墮胎是因為Debby不想結婚加上還在念書怕懷孕會遭到別人的異樣眼光，導致現在懷孕都很容易流產，Debby的前兩胎都在三個月和四個月時意外流產了，讓她非常痛心和捨，因此在她這次安全把小孩生下來時，決定利用坐月子期間，好好把之前曾受過傷害的身體調理好，以利於下一次能順利懷孕，因此對於在坐月子期間要遵守不洗頭且不洗澡的禁忌，她不但不覺得痛苦，反而還很快樂：

「那時候墮胎就影響到身體，墮胎後也沒好好做調養，身體變得很不好，順利生了這一胎，就會很珍惜照顧自己，所以我很用心的去做，不但一滴水都沒碰，不要說洗頭洗澡了，我連用毛巾稍微沾濕擦一下身體都沒有，我也沒去吹風，真的該做的都做了，做得很徹底，熱我

也都一直流汗阿，頭髮常濕濕的，但是還是把它忍下去，先生常常都說我身上散發出酸臭味。我現在身體真的有比較好了說，可以改善，差很多了，還有一些從小到大的疾病都改善了，能不能有第二胎只能聽天由命，至少我已經很盡力去做了，結果怎樣就隨緣吧。」(Deby, 990606, 訪談)

兩位受訪者都因為曾經遭遇過不順利的懷孕歷程，使得Amy和Deby格外珍惜好好坐月子的機會，她們也深信只要牢牢遵守坐月子的禁忌，便可以改善懷孕前不佳的體質。

四、折衷派

在坐月子中心的受訪者Erica和Thera說她們無法忍受在坐月子期間不洗頭不洗澡，但又不希望影響到身體的健康，所以她們選擇去坐月子中心讓專業的科技來輔助：

「我最不能忍受不洗，我頭很油，不能不洗，但是我也想要可以顧健康，好好的坐，那在家就都會怕不小心著涼還是生病，這很正常，也是不專業沒那些設施，會很難全部顧到都很好，如果是去坐月子中心，她們的設備都弄得好好的，一定是專業性夠，那些高科技都讓妳可以碰水的，裡面的暖爐一定就不會冷到，不會有負擔或者是造成產婦有什麼後遺症吧，就覺得他們會這樣講一定不至於會怎樣，所以我會因為這個理由去坐月子中心。」(Erica, 991001, 訪談)

「一開始就感覺在那都沒有什麼禁忌阿，又可以很安全，對我來說只要可以洗頭洗澡都好吧，我最在意的就是這個，本來每天都可以做的事變成都不能做了，感覺就是很髒，很不舒服也是會有細菌，我如果要抱小孩還是常常跟小孩在一起的話，我髒髒的，這樣有細菌，會感染吧，想到就全身癢癢的，然後…先生又要跟你睡，也要考慮到他吧，這其實很不舒服，也很痛苦，去坐月子中心就好了。」(Thera, 990508, 訪談)

受訪者Julie覺得目前大部分的婆婆還是都處於傳統的思維，對於坐月子不能洗頭洗澡的論述還是非常堅持，觀念老舊讓Julie覺得只有到坐月子中心才能免

去跟婆婆在一起的衝突：

「我婆婆還是不知道什麼是坐月子中心，她是那種沒有社會化的人，都是待在家裡那種，沒出去工作過，所以她都不知道，裡面的設備還什麼的她都不懂，她只會照她知道的方式告訴你你就是要怎麼做，不然會怎樣怎樣，她不管現在到底是怎樣的就是要用她以前的，因為她也不懂，溝通沒用，她不懂也不想去懂，應該說她是說我不懂，第一胎太多痛苦了，所以我第二胎就來這才會舒服。」(Julie, 990930, 訪談)

在坐月子中心裡，確實能解決產婦不能洗頭、洗澡的困擾，在成功、依依、好漾坐月子中心都有高科技的烘乾設備，讓產婦即使碰水也能不受風寒。

原本以為這些高科技設備只有在坐月子中心才有，當我至產婦家中觀察時，同樣也有類似的設備，浴室採乾濕分離並提供暖風設備，婆婆表示如此一來可以減少產婦受寒之機會：

「一個月不洗頭不洗澡很痛苦，最慘的又在夏天，我是過來人我知道，我就想說把它改造成這樣就可以碰水了，這間浴室是我重新裝潢，全部打掉重弄，除了有免治馬桶，暖爐，我用乾濕分離，在乾的地方還鋪上止滑的，讓她洗完澡出來的時候不會滑倒，所以我對她基本上都沒什麼禁忌，都改良過了，跟外面一樣，這些事全都是可以做。」(Cally 婆婆, 990809, 訪談)

貳、女性對於遵從「飲食規範」的看法與回應方式

過去農業社會裡，婦女由於平日辛勤勞動，營養較為不足，所以往往利用坐月子的時候，才得以好好休息，大補特補一番，但是，目前社會生活普遍富裕，平時不僅少運動，而且肥胖率增高，生育率又年年下降，每個產婦頓時成為家中至寶，從懷孕期就已經開始拼命補，至於坐月子就更不用說了，婆婆媽媽無不卯足勁地燉煮。在家由婆婆、媽媽幫忙坐月子的產婦，皆是以麻油雞、豬肝、腰子為主食，而澱粉及配菜可以選擇性的不吃，三餐都是高油且高熱量的燉補食品，每日的餐點重複性高，產婦可以從家人採買的食材預測到會有什麼樣的料理，反

之，在坐月子中心在三餐的調配上較重視澱粉和蔬菜的均衡，每日會搭配不同的澱粉，及幫助消化的蔬菜和一碗湯品。澱粉類主食常會有多種變化，例如五穀、糙米、紅豆等，讓產婦均衡飲食。這兩種坐月子方式在主副食之間的不同，讓受訪者在飲食感受有了很大的的落差，我將分為坐月子中心、外送月子餐及在家坐月子對於產婦在飲食方面的感受。

一、坐月子中心

(一)私人坐月子中心

第一次坐月子便選擇在坐月子中心的受訪者 **Kate** 和 **Tracy** 表示：月子餐顛覆了她們的印象，原以為是像傳統一樣又油又膩的食補，但卻是營養均衡又美味，每天都很期待用餐時間的到來：

「好吃好吃，我真的很愛，比我平常在家吃的還好太多，有時候覺得還沒消化完怎麼又有餐點送來，份量很多但是我都吃光光，內容喔，就每餐都大概一個主食然後大概是五樣菜色，算很多，但是都會變化，什麼都有吃到很均衡，通常要求少油少鹽，吃原味的啦，反正很符合我的口味，我每天最期待就是吃耶，每餐看到阿姨送餐進來，都很期待今天到底吃什麼，我來這邊目的好像是為了吃，而且感覺她們的東西就是健康不會讓你變胖，比較營養阿，知道要吃什麼。」(Kate, 990502, 訪談)

「月子餐很棒，算還蠻好吃的，就是阿菜色很豐富不會太油不會太鹹，好像沒什麼加鹽巴，比較清淡，如果重口味的人阿，可以跟他們說，這邊是以清淡為主，考量到產婦會水腫吧，想吃怎樣都可以跟他們說，他們都可以調配，而且阿，三餐都會附上中藥的飲品，讓產婦可以多多補充水分，還會有發奶的食物，像是豬腳燉花生啦、酒釀湯圓、還有那個的青木瓜的料理，耶都是幫助產婦有大量的乳汁。」(Tracy, 990801, 訪談)

受訪者 **Karen** 第一胎給婆婆坐月子時，不合味口的食物讓她吃盡苦頭，因此第二胎決定到坐月子中心，對於 **Karen** 來說好吃的飲食是很重要的，所以在

選擇坐月子中心時，第一考慮的要點便是食材的多樣性和合不合胃口，挑食的 Karen 有很多不敢吃的食物，營養師卻能幫她量身訂作屬於她的食材，因此在試吃了五間坐月子中心的月子餐才做決定：

「我比較挑食，很多都東西不敢吃，坐月子不能挑食，每一樣都有功能吧，為了要顧健康，選擇這間，他們會讓我心動是，我一開始就說我怕很多東西不敢吃，他們就說住進去後會給我一個禮拜的菜單，然後我如果有不敢吃的東西就畫起來，像是我不敢吃豬肝，我就把不敢吃做記號，她們會去換，換成相同營養價值的食物，她們會顧到均衡，所以如果裡面已經有一樣青菜了，ㄊ，就是不可能會有兩道青菜，都會講究什麼都要吃到，飯也是阿，都不是白飯，像是有什麼肉鬆拌飯、珍穀飯這類的，對於不喜歡吃白飯的人，就會讓妳不會只吃白飯而不想吃。我覺得很貼心，營養師可能就要去傷腦筋到底要去調配什麼，對他們來說準備起來也是不輕鬆，感覺就是很麻煩的感覺，你不管什麼要求，態度就都很好，不會不耐煩，這點這是讓我覺得很好的。
(Karen, 990705, 訪談)

如下表為受訪者 Julie 提供在坐月子中心時三天的菜單⁶，可以看出月子餐是吃得很均衡且菜色是多變化的，對 Julie 來說菜單的客制化很重要，即使有不敢吃的食材，營養師會換成營養差不多的其他食物代替，讓她覺得在這邊消費很值得，有賓至如歸的感覺：

⁶ 基於商業機密考量，受訪者僅口述三天的坐月子餐做為我研究參考用。

		第一天	第二天	第三天
早餐	主食	香菇鮭魚粥	餛飩麵	蔬菜雞蓉粥
	湯品	天麻排骨湯	香菇雞湯	青木瓜瘦肉粥
	青菜	有機時蔬	有機時蔬	有機時蔬
午餐	飯類	養生紫米飯	有機五穀飯	什錦珍穀
	湯品	四神豬肚湯	人參雞湯	茶油雞湯
	副菜(1)	香酥花枝排	蔥清翅腿	椰香鮭魚
	副菜(2)	豬椒肉絲	四季肉絲	筍白筍肉片
	青菜	有機時蔬	有機時蔬	有機時蔬
	水果	當季珍果	當季珍果	當季珍果
點心	午點	薏仁漿	椰漿西米露	綠豆豆花甜湯
晚餐	飯類	養生燕麥飯	養生紅糟飯	胚芽麥香飯
	湯品	杜仲鮮雞湯	川芎牛楠湯	山藥豬肚湯
	副菜(1)	蔥薑蒸魚肚	茄汁靖魚	紅燒蹄筋
	副菜(2)	五目中卷	蔬菜百葉腐	波菜炒豬肝
	青菜	有機時蔬	有機時蔬	有機時蔬
	水果	當季珍果	當季珍果	當季珍果
點心	晚點	養生芝麻糊	桂圓紫米粥	花豆甜湯

菜單為受訪者口述提供，表格為研究者整理

「這邊菜單都可以看妳想要的去換，就是會根據消費者需要去做菜單調整，但是他們都很樂意幫你換，感覺就是會很重視產婦的需要，有被關心的感覺，然後阿你看他們菜單是每天每餐都沒有重複的喔，不會有那種吃膩的感覺，每天都會有新鮮感，你會很期待吃飯的時候，尤其其他都會有些甜食，一般如果在家的話，都吃一樣的吧，感覺永遠只能吃重口味又油的東西，月子中心餐點都走比較清淡的路線，如果是吃重口味的可能就不適合，不過都可以去說，而且他們的雞湯，會去幫產婦把浮在上面的油瀝掉，可能也知道現在女生都怕胖吧，除非你跟他說你喜歡油油的，喜歡喝浮在上面一層油油的湯，她們才不會把油處理掉，不然都會統一把它弄掉，就真的很不錯。」(Julie, 990930, 訪談)

我在成功坐月子中心，看到他們對於月子餐這一項服務非常講究，我在櫃台看到一份表格是一週的菜單，每天都列出很多道餐點，旁邊還有框框可以勾選，我看得有些疑惑，因此詢問護士此表格的用意：

我：請問這個表格是要給住進來的產婦看的嗎？我看這個是一週的菜

單，但是每一餐卻列了很多道菜，是什麼意思？我看這一餐就列了十幾樣菜，應該不是一餐吃這麼多吧。

護士：妳仔細看喔，每一餐列了很多菜是有些產婦不敢吃這個，所以我們會列了十幾樣，讓產婦去勾選她喜歡吃的，可是也不用擔心營養不均衡，像是一餐兩樣肉類沒有魚，不會這樣，相同營養的放在一起然後來選一個，這是一週的菜單，住進來會先勾選，然後交給我們，第二週又有第二週的菜單，會盡量不重複，大概是這樣。

我：所以有可能同時間很多產婦都吃不一樣，營養師也是要這樣準備嗎？

護士：對，我們就根據產婦的選擇去提供食材，常常都會遇到副菜吃不一樣的，但主食大家都是一樣的，比較不同在於副菜而已，副菜不敢吃的會比較多，主食飯類或粥大家接受度都很高。

我：食材可以客制化是不是比較能吸引顧客？

護士：是的，現在很多產婦都很重視月子餐，尤其是第一胎的媽媽，很多客人都是因為我們有這項服務，所以選擇這邊，現代挑食的人很多，加上大多數都很怕一個月會吃膩或者都是吃那些東西，我們主打這個服務，確實是吸引到不少顧客，那像有些月子中心是沒有這種服務，大家就是統一，所以她們就會選擇訂外送月子餐。(成功坐月子中心，990703，訪談)

成功坐月子中心一天共有六餐，三餐中間都分別會在附上三次點心，份量相當多，到了用餐時間會有送餐阿姨推著推車，分別將餐點送至不同的房間，可以看得出來每份餐點都不盡相同，並且會用蓋子將每份餐點分別蓋上，以確保食物衛生，上面分別寫著房號及產婦名字做為區別。

(二)醫院附設坐月子中心

受訪者 Thera 第一胎是在私人坐月子中心，飲食對於她來說有兩種不一樣的

感受，Thera 認為在私人坐月子中心的月子餐講求精緻且多樣化選擇，若是有自己不喜歡吃的食材，都可以請營養師幫忙調整；而在醫院附設的坐月子中心則比較重視醫療層面，月子餐採取統一規格化，一切以產婦整體健康為第一訴求，比較沒有彈性空間讓消費者去做選擇，美味程度也比不上私人坐月子中心：

「他們比較沒有那麼的…那麼在食物上花太多心思，比較普通，沒特別好吃，健康為主吧，大家都吃一樣，醫院嘛，比較不講究，像住院的人在吃的東西，給我的感覺是這樣，比較沒有重視在減少卡路里這一方面，營養師也是一般的廚師，不會特別好吃，也不會不好吃，有一點點油膩，也不是太清淡，就真的都普普通通這樣，沒特別好壞感覺，所以真的不太重視像其他月子中心那樣低卡低熱量，或者是去算他的卡路里，這邊比較做不到那樣，但一定比在家好吃的啦。」(Thera, 990508, 訪談)

受訪者 Erica 第一胎就選擇醫院附設坐月子中心，她認為月子餐的口味還可以接受，不會有吃不習慣的問題，只是若有遇到不敢吃的食材，營養師比較不能根據產婦的需求做更換，而是所有產婦都是一致的，Erica 認為這是比較可惜的地方：

「算是還不錯吃阿，我比較不挑，我覺得就是自己平常吃的也都比較單調，那來這邊就覺得好像不錯吃的感覺，只是我覺得啦，還可以再改進的地方就是不敢吃的話是不是就可以換別的，不然也是很浪費，像我不敢吃豬肝，我都把它丟掉，那是不是就浪費了，可以給我其他比較差不多的東西，像是豬心阿，這樣是不是就比較好，我是這樣覺得。」(Erica, 991001, 訪談)

我在好漾醫院附設坐月子中心發現在月子餐方面並沒有很注重，每份餐點都是一樣的，詢問之下發現即使對於產婦不敢吃的食材也只能丟掉，一天有五餐，推車上也沒有房號和名字做為區別，大家都是一致的，當我看到送餐阿姨推著這些餐點讓我覺得很像生病在住院，用餐時間到了像是每個病房發一個便當的感覺。

私人坐月子中心給產婦的是針對個人量身訂作的月子餐，而在醫院附設的月子中心則是給每個產婦統一的月子餐食譜，所以即使同樣是在坐月子中心，卻給產婦不一樣的主體經驗感受。

二、外送月子餐

外送月子餐為每日凌晨新鮮現做，早上九點以前即以低溫宅配到府，全部的餐點會裝至提籃裡，上面會有名字和注意事項，每天的餐點均會附上菜單，也可以依自行喜好調整餐點，有任何需求都可以隨時跟營養師溝通，讓經濟能力較低的產婦仍能以較平價的消費享受到好的餐飲品質和專業度。

受訪者 Nancy 雖然是在家由婆婆幫忙坐月子，但是考量到婆婆的食物太重口味，加上婆婆無法一個月都幫她準備食材，因此跟 Nancy 說若是沒空或不想煮的時候，必須叫她自己準備，因此在她強力爭取之下，婆婆讓她訂外送月子餐，對於經濟能力較差又沒人幫忙準備月子餐的 Nancy 來說，專業性和多樣化的食材讓她也能和其他產婦一樣藉由平價消費好好坐月子：

「我跟婆婆說，嗯，她說有空她煮，但是她常會懶，就要我自己煮，我怎麼會要自己煮我也不會煮，吃外面比較乾脆，然後就一直說服她後來她才讓我訂的，我不想自己煮也不喜歡吃她煮的東西，而且她應該煮來煮去也是那幾樣吧，她不會用心，我在想，本來不是專業的就不太知道，一定很多東西她都說不能吃也不確定，那安全起見還是就交給比較專業的，而且其實那種月子餐比較專業，她們知道該吃什麼是發奶，產婦應該要吃什麼才有幫助，然後又不會吃到退奶的，我又可以自己挑選菜單，我覺得很好阿，而且他們又送到家裡來，很方便，微波一下就好了，而且又好吃，我也比較負擔的起，還算平價的。」
(Nancy, 990821, 訪談)

不論是在坐月子中心還是外送月子餐都講究食材的多樣化和營養均衡，這是在家坐月子沒辦法做到的。

三、在家坐月子

在家坐月子的受訪者 Amy 表示婆婆覺得黑麻油對女性坐月子來說是很好的滋補，所以其所準備的食材都會加入很多的黑麻油烹煮，噁心的味道讓 Amy 常吃吐出來，且菜色重複性很高，皆是那幾樣在輪流：

「婆婆說黑麻油很好，她重補比較重補，她什麼東西都會加黑麻油進去，或者是有藥膳的東西還是中藥的，像是炒個絲瓜呢…她也加麻油，反正就都全加，而且還加很多，那吃起來很噁心，如果吃一道還好全部都是就很恐怖，她就反正所有東西都可以拿來用麻油，豬肝、豬心啦、豬肚也是，能用則用，麻油雞更不用說了，她煮一鍋大概加了半瓶吧，我在猜，因為那種麻油味好重好重，大概就這幾樣在輪流吧，青菜啦大概有三種，就一個月那三種在輪，再搭配豬肝或豬心或魚吧，然後主要的就麻油雞麵線，沒有飯類的，主要就是吃麵線，沒有，我都沒有跟她(指婆婆)抱怨說過什麼意見，知道講什麼她都不會聽阿。」(Amy, 990612, 訪談)

受訪者 Debby 的婆婆是南部人，所以食材都是偏南部的口味，婆婆又吃重鹹的，曾經說服她少放一點鹽或者不要放味素，婆婆就覺得這樣沒有味道沒辦法吃，在溝通無效之後，Debby 只好用自己的方式去改變，在雞湯裡偷偷加水和把油瀝掉才有辦法喝：

「我平常吃很淡，我想是北部和南部東西也是差很多，口感那種口味，我不會說，味道就是不同，然後因為我吃東西很清淡，我一開始就跟婆婆說因為我如果說放少一點鹽他可能也很難拿捏，我就說不然不要加鹽巴還有味精我這樣吃就可以，她就說這樣「沒姿沒味」(台語)怎麼吃，她就不要，她就覺得這樣不能吃，所以我也就隨便她了，就自己在另外想辦法啦，太油就把油撈起來，太鹹就加水，自己可以想辦法的就想辦法，我不會為了這種事一定要跟婆婆吵，吵了也不會改變，自己能解決就解決，這不是很嚴重的事，我也是吃得很痛苦阿，但是她們就是這樣煮阿，這沒法改變的吧，我就會改變自己。」(Debby, 990606, 訪談)

受訪者 Jeane 婆婆準備的月子餐以麻油雞為主，內臟類為輔，飯和青菜都是

可以不吃的，每天都盛一大碗公叫 Jeane 喝下去，對 Jeane 來說即使很痛苦，但在不敢反抗婆婆之下還是要想辦法吃：

「婆婆準備的食物很簡單喔，基本就是麻油雞湯、內臟類，就這樣，然後有飯給你配，主要她都沒有青菜喔，因為她的麻油雞湯都是盛一大碗公碗公喔給我，然後一小碗飯給我配，婆婆就說飯吃不完就不要吃，但是湯和雞一定要吃完，不可以不吃，很恐怖說，都沒有青菜，都要我要求婆婆說我想吃青菜她才會炒，然後她還只會盛一些些給我而已，就一再交代湯一定要喝完，真的會很想吐，不敢跟她說不要，就會怕她都不煮給我吃了那怎辦，而且說不要好像也不太好，只是晚上那餐就會叫我老公幫我吃一半，反正最後一個禮拜很膩的時候，我都是捏著鼻子把湯一股作氣這樣喝完，不然太難受了。」(Jeane, 990815, 訪談)

受訪者 Elva 的婆婆認為麻油雞是最重要的，一開始婆婆說一天吃一隻雞，雖然 Elva 是想把月子做好的人，都會盡量去遵守古老的坐月子方法，但是吃不下話還是沒辦法，婆婆的觀念是只要多吃麻油雞就等於把月子做好，讓 Elva 表示一輩子都不敢再喝雞湯：

「我婆婆會煮的東西就很少，她覺得在她觀念裡坐月子就是麻油雞最重要的，老一輩都這樣，每次提到坐月子大家第一件事就是想到麻油雞，所以都好像認為這是重要的，我是也沒意見，月子坐好就好了，但是一天一隻雞，分量真的非常多，會吃不完，她說坐月子就是吃麻油雞阿，但是她說怕我會餓，所以一天煮一隻雞要吃完廿，婆婆就是想說月子就是吃麻油雞就好，最好的，吃多不會有壞處，其它都不要吃都沒關係，我就有嘗試去說服一下我婆婆說那我們可以再煮一些青菜阿還有飯這樣就不會餓了，她說這樣不好不太純，參太多東西了，溝通到最後只好採折衷還是麻油雞，一盤青菜，我覺得好單調喔，什麼都沒有，對身體不好吧，這樣感覺營養不好。」(Elva, 990409, 訪談)

所以當產婦在家給婆婆坐月子時，即使面對不合理的狀況，仍會以不與婆婆正面衝突為第一優先或者自行採取折衷的方式。

然而，當我至Cally產婦家中發現到很特別的現象，我觀察一個禮拜婆婆幫Cally所準備的月子餐有如置身在坐月子中心，一天六餐，分別是三餐正餐和三餐點心，正餐每餐有五樣菜色，豐富且具變化性，餐餐皆有卡路里標示，有別於其他在家坐月子的產婦在飲食方面是單調且油膩的，這令我相當意外，據我所知對於她們如此富裕的家庭，平常有傭人在料理一切，但婆婆卻願意花心思為產婦準備月子餐，因此詢問了婆婆是如何幫產婦準備：

我：我看這些食材準備起來都很不容易耶，妳是如何會準備這些食材，是有看書學的嗎？

婆婆：不是啊，看書哪有辦法弄這麼好吃，我在她（指產婦）懷孕差不多五個月就去學了，我本來都不下廚的，我不需要下廚，為了她我去找很有名氣的營養師學，可以吃得很健康，又豐富又好吃，不會胖。

我：我看妳準備的菜色都很豐富，每天好像都不太一樣。

婆婆：當然不能一樣啊，這樣跟一般人準備有什麼不同，我用心去學就希望能顧到全部，什麼都弄得好，妳不要小看這些，這樣準備起來是很累的。

我：所以妳很顧到產婦的健康和身材，因為我看妳每道菜的上面都有另外再備註卡路里，餐餐都這樣標示，是想讓產婦知道說她吃進去多少熱量嗎？

婆婆：是這樣沒錯啊，不然她也許會以為我都隨便弄弄，我不只表面準備好菜而已，我還是要花心思在調配上面，怎麼吃才不會對身體太過負擔，要準備這些是要花很多精神還有時間。

我：看起來就覺得很好吃，很像在高級的坐月子中心，怎麼不想說去那邊自己也不用這麼累。

婆婆：這是心的問題，我對她好她會感受到，去那邊沒有我做的好吧，也不會對她用心，自己做比較乾淨，很多細節都可以注意到，去那邊

他們客人這麼多，會注意到她嗎？根本不會管到她，也是大家都吃得差不多啊，我很注重均衡，坐月子不能馬虎，要餵奶所以要有發奶的食物，又不能有太油膩的東西，這樣才不會很快就吃膩，很多細節都是要去注意的，我也是花了五個月去研究這些東西。(Cally婆婆，990806，訪談)

當我觀察此田野現象真的令我大開眼界，其他在家坐月子的產婦，對於坐月子餐的評語都一致認為不好吃，食材單調且油膩，因此我會很好奇Cally對於婆婆大費周章的為她準備一切，她會有什麼感受？在我觀察一個禮拜中，沒有機會可以接觸到Cally，因此利用坐完月子與她碰面，並跟她聊到對於此一現象她會有什麼樣的感想：

我：我有看過妳的月子餐，每餐都好豐富，妳覺得好吃嗎？

Cally：很好吃，不像在坐月子，我本來想每餐一定都是雞肉，不然就應該都差不多，大家會想到的就是麻油雞這類很補很油的東西，感覺會吃膩那種，但是我一個月裡面像是在吃大餐，算是很美味。

我：妳婆婆算是對妳很好，我沒聽說過有婆婆會願意這樣先去學，然後什麼都幫妳考慮到了，很不簡單。

Cally：她在我懷孕真的花很多時間去研究，這點是不需要去懷疑，先不要去管她做這些事背後的動機是因為什麼，但是她是真的有讓我在這個月吃的好又健康，又花時間幫我研究熱量，很用心去做這些事，每天六餐這樣準備起來真的是很辛苦，我在吃的方面非常滿足。

(Cally，991029，訪談)

就Cally所述不論婆婆是以什麼心態和動機去準備月子餐，但不可否認的是婆婆是真的很用心幫她準備這一切，這也是我在田野觀察中覺得很特別的一項收穫。

參、小結

研究發現，現代女性都很認同必須要好好坐月子的這套論述，不論是在坐月子中心或者是在家坐月子對於坐月子的「行為禁忌」和「飲食規範」都想盡量遵守，只是遵守的嚴謹度和程度不一樣，對於不符合人性或需求的部分，會採取折衷方式去做選擇，像是不能接受一個月不洗頭不洗澡的產婦，則會選擇至坐月子中心，藉由高科技來輔助，也可以脫離婆婆的監控；但在家坐月子的產婦，因為婆婆或媽媽是傳統論述代理人，受訪者都只能全盤接受並嚴格遵守，沒有自主性和喘息空間，但也有比較特別的例子是我在田野觀察在家坐月子的產婦，有如在坐月子中心般的舒適，婆婆的思想較為現代性，因此讓產婦即使在家仍能享受在坐月子中心的服務。

整體而言，不論是被迫接受、樂在其中、積極遵守還是採取折衷方式，所有受訪者最終目的都是希望可以透過好好坐月子，達成身體保健。

第二節 坐月子方式與選擇

壹、台灣坐月子方式

目前在台灣的坐月子方式大致可區分為兩大類：本研究分類為「在家」坐月子和「坐月子中心」坐月子，而這兩大類又可細分為幾種坐月子方式，如表1。

表1：台灣坐月子方式歸納表

坐月子中心	私人坐月子中心、醫院附設坐月子中心
在家坐月子	外送月子餐到府、保母到府服務（八小時或十二小時或二十四小時）、家人幫忙坐月子(婆婆、媽媽、先生等)、自己坐月子

一、坐月子中心

產婦坐月子的場所，目前可區分為私人坐月子中心及醫院附設坐月子中心：

(一) 私人坐月子中心

通常設置在獨棟大樓，房間都佈置的跟飯店一樣豪華，有主題性的設計，產婦可依個人需求選擇自己需要的坪數，按價位會有不同的房間大小及景觀。套房採中央空調，附有乾濕分離及微電腦式沖洗馬桶的衛浴設備，有電視（包含可連線即時看到嬰兒室狀況）、無線網路、冰箱、電話、音響、雙人床、沙發、衣櫃、梳妝台、茶几、陽台等，提供嬰兒和媽媽在這一個月的期間所需要的所有用品，包括尿布、奶粉、奶瓶、擠奶器、牙刷、毛巾.....，服務內容會教新手媽媽如何照顧新生兒等課程，協助哺乳，有健身房等提供產後瘦身課程協助產婦恢復身材，甚至還有嬰兒游泳池及按摩開發課程，並且會定期舉辦媽媽教室；在飲食方面，一天提供六餐的餐飲，三餐正餐三餐點心，由專人送至房間，餐飲也可以選擇傳統全酒料理或坐月子水烹調方式，服務較為彈性可依顧客需求，想堅持用傳統坐月子方式的產婦，坐月子中心都可以全力配合，而陪宿人則不額外提供餐點。另外，護理人員會24小時照顧嬰兒室的嬰兒，採婦產科醫師和小兒科醫師每個禮拜固定來幾次的方式，幫產婦和嬰兒健康檢查，大約是一星期三次，若在其他時間遇到身體有狀況，必須自行送醫，因此醫療資源不像醫院附設坐月子中心豐富。價格則依房間類型及坪數來區分價格，以北部為例一天價位多半落在約4500~8000元不等，平均一個月的花費大約在十五萬~二十萬左右。

(二) 醫院附設坐月子中心

大部分都是就直接在醫院大樓裡面，出院後直接坐個電梯就轉到坐月子中心了，月子房由於都是病房所改建，所以大部分都還長得像是病房，我在好樣醫院附設坐月子中心就發現床單依舊是病房所使用的粉紅色床單，床也還是原來的病床，房間較小有壓迫感，像在醫院住一個月的感覺，設備較陽春，整體並不太溫馨，不像私人坐月子中心很明亮又豪華。空間較小，因此設備有限，通常是衛浴設備，電視、無線網路、冰箱、電話、雙人床、衣櫃、茶几組等。服務內容是由專業的護理人員提供產婦哺餵指導，教新手媽媽如何照顧新生兒等課程；飲食方

面為一天提供六餐的餐飲，三餐正餐三餐點心，由專人送至房間，月子餐較為油膩，不符合清淡的原則，沒有針對產婦需求去量身訂做，而是採取統一化，以產婦健康為第一訴求，不像私人坐月子中心重視產婦的身材，由於口感和個人習慣問題，因為不能客制化，消費者對於食補滿意度上有極端的現象；由於是在醫院裡，所以醫療資源豐富，醫生護士的照護品質不用擔心，護理人員24小時照顧嬰兒室的嬰兒，而醫生每天都會來巡房看產後傷口復原情形及寶寶健康狀況，產婦半夜臨時有狀況也可以就近治療，提供媽媽與寶寶立即的醫療服務；通常房價固定在一天3500~4500元(看不同醫院訂價，此價位指公立醫院)，一個月費用大約十~十五萬元。

二、在家坐月子

指坐月子的地點是在家中，包括：自己、婆家、娘家、親友家等，而非機構式的坐月子中心。多半是由產婦的媽媽或婆婆依據過去自身經驗、街坊鄰居或朋友的面授機宜來如法炮製的坐月子，其中的藥膳內容是依據傳統中國的坐月子的古法到中藥房抓藥。在家坐月子可以分為外送月子餐、保母到府服務坐月子、家人幫忙坐月子。

(一)外送月子餐

廠商事先提供數套坐月子期間的膳食食譜，由顧客挑選和試吃，以人力外送的方式，由專車配送到家（高木蘭，2000），服務內容有月子餐公司會安排專人為產婦解說月子餐內容和坐月子期間要注意的事項，不單只有負責坐月子的飲食，包括產後生活注意事項、如何護理和保健，月子餐公司都會提供詳細的教導，因此，產婦不但可以選擇在熟悉的家中坐月子，亦可食用專人製作的月子餐，以解決顧客必須自行準備的麻煩，這是目前頗為熱門的坐月子方式之一，一個月費用大約四萬~五萬左右。

(二)到府服務坐月子

由具有專業執照的月子保姆到家中替產婦坐月子，可選擇八小時或者二十四小時，主要的服務項目有：協助乳房護理及基本按摩、協助嬰兒沐浴與臍帶護理（包含換尿布、奶瓶消毒等育嬰照護）、協助哺餵母乳姿勢與教導、提供產婦月子餐的烹煮和採買、家人及嬰兒衣物清洗、住所清潔與生活中的照護。每日八小時一個月費用大約四萬~六萬左右，二十四小時大約一個月費用為七萬~八萬左右。

(三) 家人幫忙坐月子(婆婆或媽媽)

由婆婆或媽媽負責產婦在坐月子期間的照顧，包括準備月子餐、嬰兒照顧等，依照自身的經驗，給予產婦協助，並做經驗分享。根據我的受訪者表示，由婆婆幫忙坐月子怕會不好意思，因此娘家會包紅包給婆家，費用大約一個月兩萬~三萬左右。

貳、現代女性選擇坐月子方式背後的考量因素

所有的受訪者皆認為坐月子很重要，應該要利用產後一個月好好調理自己的身體，而現代女性會如何選擇自己能接受的坐月子方式呢？產婦對於選擇坐月子方式背後考量的因素大致可分為經濟方面、婆媳方面、醫療方面三面向來作分析。

一、經濟因素

十二位受訪者當中，有三位是社經地位比較低的，她們皆表示坐月子費用是她們選擇坐月子方式最主要的因素。

受訪者Amy和Jeane表示經濟因素讓她們無法選擇自己喜歡的坐月子方式，即使會羨慕別人可以去坐月子中心，但礙於現實考量還是認為能以花最少錢坐好月子最重要：

「其實會想去，但是想而已，我們是沒那個能力，我不會為了想去那然後去跟媽媽還是誰借錢什麼的，我是覺得多少能力做多少事，身體重要但是錢也很重要，最好的就是在家，只有在家最省，算一算一個月我們差不多給個婆婆三、四萬塊，比起去那邊可以省掉至少快十萬吧，差很多。」(Amy, 990612, 訪談)

「一個月很快就過了阿，忍一下而已，花那麼多錢其實我們一次拿不出來，就覺得好貴，沒辦法花下去，說真的那麼好一定都是會想去，但是太貴太誇張，就不會去考慮，我在家也可以不錯，只要準備吃的錢就好了，錢真的很重要，我會比較考慮這個，我們經濟狀況不是很好。」(Jeane, 990815, 訪談)

受訪者Nancy表示原本選擇在家坐月子方式是可以最省錢，但是婆婆無法每天幫她準備月子餐，加上自己也不會下廚，只好折衷選擇次要省錢方式—訂外送月子餐：

「去坐月子中心很貴，我們不夠錢可以付，一個月十幾萬真的很多，我們夫妻算窮，我只能說那種高消費我是住不起，那其實訂月子餐跟婆婆煮的話沒差多少錢，頂多啦，差一萬而已，那其實這樣真的算比較省錢了，我也是去找很久，找到算是很平價的就比起來還蠻便宜的，而且菜色我也蠻滿意的，就是在家裡然後訂月子餐，算可以做好月子了。」(Nancy, 990821, 訪談)

二、婆媳因素

在坐月子中心的Karen說，因為第一胎是在家由婆婆幫忙坐月子，很多傳統的禁忌和古老的坐月子方式讓她完全不能認同，因此第二胎選擇至坐月子中心遠離婆婆以免發生衝突：

「習慣都很不同，時代也都不一樣了，我婆婆又是年紀比較大的那種，可能也是因為沒受過什麼教育，所以想法就是很傳統，我的想法和她也是完全兩種不一樣，像是說她叫我做得很多事我都認為很扯很不合理，但是跟她講她不會聽，很多事好像是就沒怎樣，她都會緊張兮兮，搞的我也都會怕怕怪怪的，我本來脾氣就是比較大那種比較不好，坐

月子她這樣子讓我更加暴躁，然後有一次受不了就跟她吵起來了，直接就大哭整個就大哭，那她當然也是對我不爽，覺得我怎麼這樣，所以我覺得既然知道這樣，那這樣是不是不要在一起生活是不是會比較好，所以我第二胎的時候阿，就很堅持一定要去坐月子中心，因為我不想去面對婆婆不想跟他衝突，這樣也不會讓先生不好做人吧。」
(Karen, 990705, 訪談)

受訪者Julie則說因為婆婆是個很強勢的人，在坐月子期間對她總總不合理的要求，加上婆婆的手藝不好，讓她吃得很痛苦，常常受不了難吃的月子餐而偷偷把食物倒掉，月子不但沒做好，還讓身體出現了很多毛病，因此第二胎決定要到坐月子中心遠離婆婆的監控：

「我會選擇月子中心是第一胎在家的時候我坐得真的不好，婆婆煮菜很難吃，是真的難吃，我不會講那個口感，任何人吃都會受不了，恩舉例一下好了，麻油雞是酸的，不是鹹喔，她的都不是什麼重鹹，如果重鹹我還可以算是吃的下，酸的，是噁心的口感，會想吐那種，你怎麼吃的下去，她就是不會做菜那種，她是很有心要幫我，但我實在受不了她的手藝，真的很可怕，我不敢跟她說，怕傷她的心，我知道她也有心要對我好，只是我沒辦法，她也不太知道要弄什麼，所以我做得不好，很多餐點都沒吃，身體變得很糟，第二胎就是一定要去月子中心了。」(Julie, 990930, 訪談)

以上兩位受訪者表示去坐月子中心可以遠離婆婆的監控，減少婆媳之間的衝突，確實是如此嗎？我在依依坐月子中心聽到兩位產婦的對話，在訴說相關的情況：

Maggie：我婆婆很囉唆，什麼都管，這也不行做那也不行做，所以我才來這裡。

Sammy：面對長輩壓力真的很大，什麼都不敢說出來，來這邊真的比較好啊，但是她如果來看妳怎麼辦？會不會也一直罵啊。

Maggie：說到這個我跟妳說，上次我婆婆來看我才好笑，她來的時候我剛從浴室走出來，洗頭洗澡都好了，雖然我幾乎都吹乾了，但就是

看得出來我有洗過，她整個就是傻眼，覺得怎麼可以碰水，非常不可置信，我在想如果我跟她說每天都洗不知道她會怎樣，然後啊，過沒多久送餐的就來了，她望著餐點先愣住一下子，看完她也是非常驚訝，現在的餐點怎麼長這樣，對她們那一輩來說真的太神奇了，她就覺得怎麼會這樣吃，怎麼會吃這個，她就覺得應該是要大補特補，應該是要半雞才對怎麼是一小碗，類似這樣，她對於其他的配菜也是很不能接受。

Sammy：那她有說什麼嗎？念妳還是怎樣的？

Maggie：她就在那邊跟我們碎碎念，說坐月子中心怎樣，說什麼現在的人怎麼都吃得很不健康，都不聽我們的話，以後身體就壞掉之類的啦。

Sammy：所以妳來這邊也沒比較自由嗎？妳婆婆還是會一直念妳喔？

Maggie：來這邊當然是自由很多啦，沒有每天住在一起，她根本管不到我，她現在的心態就是如果給她坐一定會限制我很多，什麼都要管，因為是她幫我坐就不能容許我不聽她的，但是因為我來這裡了，她也眼不見為淨啊，其實她也沒辦法管啊，她住這麼遠又不常來，我坐到現在三個禮拜她才第一次來，就算來了也念一念也沒事啊，我照吃我的，一兩個小時她就回去，管不到啦，而且說真的，就算她真的每天來每次都只能探望一兩個小時，她也沒辦法干涉我什麼，所以好多了啦。

Sammy：這樣說也是有道理，來這邊不會一天到晚像妳以前一樣整天都在相處，不會面對到就不會怎樣，頂多來的時候念念。

Maggie：對啊，以前她幫我坐我當然就要照她的，不然就家庭革命了，在這她又不可能叫我不吃，所以現在很多人才會來這，我有些朋友都是這樣，不想面對婆婆，乾脆來這了，沒辦法誰叫現在婆媳問題越來越多，大家觀念差太多了。（依依坐月子中心，990819，田野）

當婆婆看到現在的產婦是如此的坐月子，大多會有不可置信的感覺，所以對於第一胎不能接受婆婆給予的種種坐月子方式，第二胎則會選擇逃離婆婆的監控，減少婆媳之間的摩擦機會。

正在就讀博士中的Kate說：婆婆在她們婚前就反對她們結婚，婆婆很不喜歡她，覺得Kate教育程度太高能力太強會欺壓先生，認為她是高高在上的人，如果幫她坐月子可能要看她臉色，覺得她會很挑剔，所以婆婆不想幫她坐月子，叫她回娘家或自己想辦法：

「我婆婆很不喜歡我，算討厭吧，她都覺得我把她兒子搶走，她很疼我老公，加上我教育程度比先生高，我先生只有專科畢業，薪水也也不多，所以婆婆就主觀的認為我很大女人很強勢，女強人那種，都會主導家裡，先生都被我欺負，她真的很不喜歡我，都不給我好臉色看，所以阿，這好像是傳統給她的觀念吧，覺得女生應該要相夫教子啦之類的，能力太好的就不好壓制，所以就算婆婆勉強要幫我坐月子，我也不要阿，也會是坐的很痛苦吧，每天面對她的冷嘲熱諷，算了吧，我去坐月子中心還不用面對她勒，這樣也快樂多自在了。」(Kate, 990502, 訪談)

受訪者Alice則認為自己是個脾氣很暴躁的人，一個月的坐月子期間會讓自己很煩躁，為了避免與婆婆發生衝突，因此選擇在娘家坐月子比較自在，媽媽也比較能包容她：

「自己個性自己知道阿，我本來就沒打算過要回婆家了，我個性不好動不動會發脾氣，我脾氣一來管她是不是長輩都會罵出口，我媽自己有時候也會受不了更何況婆婆，所以就想給我媽做，不想去面對婆婆，那種感覺不喜歡，就不熟阿。」(Alice, 990313, 訪談)

受訪者Elva及Debby則說在懷孕時婆婆就打算好要幫她們坐月子，一方面基於人情壓力不好意思拒絕，另一方面平常婆婆也待她們有如自己的女兒一般的照顧，因此她們相信婆婆會好好幫她們坐月子，不會像其他受訪者積極想遠離婆婆

的心態：

「婆婆就是…該怎麼形容，我們相處很妙，有時候會跟她頂嘴，她一句我一句，但是是那種無傷大雅，我們直來直往，所以就也想說她要幫我做我就OK啊，因為什麼都敢跟她說，雖然她不一定會照我的去做，但至少可以溝通，可不可以是其次啦，我覺得這樣就夠了，不會有隔夜仇，我知道我們彼此的相處模式，而且她其實對我算不錯啦，像朋友所以我不會擔心給她坐月子會衝突還是怎樣。」(Elva, 990409, 訪談)

「我婆對我真的還算不錯啦，我的個性也比較溫和，不太會去計較什麼事，所以她要願意幫我坐月子其實我比較輕鬆說實在的，不用去花時間去煩惱要去哪做，而且我算是有個蠻好相處的婆婆，不管她觀念怎樣，還是我們有些觀念是會不會合得來，至少她不會討厭我，還樂意替我做這樣就好了吧，所以其實我很願意給她做。」(Debby, 990606, 訪談)

三、醫療設備

三位受訪者紛紛表示有專業的醫療設備會讓她們在坐月子期間更安心，也是她們在選擇坐月子方式第一考量的因素。

受訪者Thera和Erica表示良好的醫療設備對於坐月子來說很重要，產婦和小孩有狀況可以隨時就醫，醫生也會在固定時間巡房並且隨時注意產婦和小孩的狀況，因此選擇醫院附設坐月子中心：

「坐月子的目的就是在為了身體好嘛，所以我覺得有好的設備是最必要，有醫生在這邊就會安心很多，醫院比較專業，就感覺二十四小時都有人可以照顧這樣，就會很放心啊，小孩問題比較多，又那麼小，一有狀況就去看醫生就很方便，也不會去耽誤到，雖然這邊房間看起來就比較老舊，但是我覺得還好不是我考慮的重點，我希望的是是一間可以重視醫療這塊。」(Thera, 990508, 訪談)

「其他方面我倒是還好，不是考慮的重點，不會想要五星級的房間，漂亮歸漂亮但是不太實際，我覺得醫療吧，很重要，我希望小孩可以很健康，我是第一胎其實我會怕，怕有什麼閃失，最主要是醫院裡的它在這方面一定都是會比較專業，比較注重，我朋友也都推薦醫院比

較有保障，有什麼狀況就就近處理，會比較放心。」(Erica，991001，訪談)

普遍在家坐月子的產婦對於醫療方面的照顧是缺乏的，醫療設備通常只有在坐月子中心才有辦法享受到的服務，但我在田野發現 Cally 的婆婆為了讓 Cally 和小孩能有個健康的身體，十分注重他們的身體狀況，希望他們即使在家也能有專業的醫療設備，因此聘請家庭醫生一週到府服務三天，為產婦和小孩做完整健康檢查，有任何不適的地方可以即時治療，婆婆表示：

「本來就應該請一個醫生來幫他們檢查，出門不方便也不好，會吹到風，所以我就想到我請一個醫生定期來，比較方便也比較安心，不用怕有什麼狀況。」(Cally 婆婆，990806，訪談)

我沒有想到 Cally 婆婆連醫療方面都想得很周到，這是對於在家坐月子的產婦，幾乎不可能會遇到的狀況，這也是必須經濟能力相當足夠才有辦法做到的。

參、小結

研究發現經濟能力、婆媳關係、及醫療設備這三個面向是現代女性選擇坐月子方式背後考量的原因，雖然大部分的受訪者都認同到坐月子中心服務比較好，自主空間較大，但經濟條件是很重要的一個因素，沒有足夠的資本，就無法享受到這些服務，醫療設備和經濟能力這兩者是環環相扣的，都是建立在消費主義上，因此整體來說現代女性對於坐月子方式並沒有較高的自主權，對於經濟條件較差的女性就沒有選擇空間，只能選擇在家接受婆婆傳統論述的規訓，有沒有錢變成現在女性選擇坐月子方式很重要的因素。

第三節 現代女性在坐月子期間對於身材變化的感受

身材的恢復和在在意程度，是現代產婦最重視的問題之一。生產過後，開始進

入身體復原的階段，相較於懷孕前的體態，臀圍增大、體重增加、肚子的妊娠紋等，都是女性產後急於改變的地方，尤其現代女性進入職場的比例大增，皆希望恢復上班時能有良好的體態，在傳統社會中，婦女並不會在意產後的身體變化，婆婆或媽媽不會教育更不會允許坐月子期間塑身，但現今的產後婦女，對於產後瘦身的重視，一直是產後婦女不斷追求的。

壹、維持身材的壓力來源

一、職場

尤其現代女性進入職場比例提高許多，不管是在家坐月子或是在坐月子中心的產婦，都希望最好能在恢復上班前恢復標準體態，我的受訪者有十一位是職業婦女，她們皆同意現今職場以貌取人的風氣日盛，外型確實可以為自己帶來加分，有五位受訪者分別於負責國外客戶翻譯者的 Thera、負責保險業務的 Alice、在皮膚科擔任護士的 Erica、擔任工程師的 Kate、擔任髮型設計師的 Jeane，皆因為個人需求或工作性質的關係，特別可以感受到外貌的重要性，因此必須要在回到職場前瘦到自己理想的標準狀態。

受訪者 Thera 在科技公司擔任秘書兼翻譯人員，因為工作關係必須常接待國外客戶和跟隨上司出差，因此老闆要求她必須在上班前瘦到他理想中的體態，外表就顯得相當重要：

「因為我產後還比原先胖了大概十二公斤多，我們家老大(指老闆)叫我至少要瘦大概八~十公斤吧，他是說兩三個月內，主要是看我有沒有到達他想要我瘦下來的樣子吧，整體要勻稱吧，他(指老闆)是這樣要求我，就聽阿，我這個工作就要接觸比較多日本的客戶，胖胖的就不好看，太胖就沒辦法穿 OL 裝，那跟去出差的話妳也是要身材好，所以身材對我很重要，就跟藝人一樣吧，身材是主要的。」(Thera, 990522, 訪談)

Alice 是保險業務員，需要長時間在外面奔跑，瘦瘦的身材讓她可以活動自

如，而姣好的外型讓她在工作上占了很大的優勢，尤其對方如果是男性更能吸引住對方的目光成功銷售，Alice 說即使是已婚生完小孩，但是女性在這一行還是比男性吃香許多：

「外貌好的話真的會很吃香，應該說比較重要是身材，剛接觸到的客人會因為你的外表讓你更有優勢比較加分，雖然專業很重要，但是外貌的印象是一個大加分，不一定要是美女，主要是身材，你當然不能胖，這行就是這樣，很現實啦，如果是男生你就可以在第一眼吸引到人家了，也會多跟你聊一些，對，我很多新的客戶都是男生，因為你不可能跟一個陌生人幾分鐘就要很熟，所以如果第一眼順眼的話他才會繼續聽你專業的銷售部分，沒辦法，社會的現實，為了生存只好這樣啦，不然我也不會很急想要馬上瘦下來，為了工作。」(Alice, 990327, 訪談)

在醫美診所擔任護士的受訪者 Erica 說護士服是窄裙，一定要在恢復上班前瘦下來，否則穿護士服會不好看，而且門面好是給顧客一個大加分：

「在美容診所上班嘛…我們的護士服是窄裙跟醫院不一樣，我們診所的護士都挑過的比較重外在，都要身材好辣的，說服力才夠，這邊有在幫客人抽脂，自己要瘦人家才會想要來，你不可能大腿這麼粗，肚子大大的來上班，感覺就很醜，我們診所所有比較屬於美容方面的，像是臉有痘痘用雷射除掉之類的啦，你也是不能太誇張啦，那我自己也愛漂亮，我不喜歡很胖還要露腿，所以你當然就會想說要瘦下來再去上班，不然穿衣服好醜，算是為了自己也為了別人吧。」(Erica, 991023, 訪談)

受訪者 Kate 是擔任工程師，工作環境以男性居多，若沒有瘦下來則會遭受到同儕間無情的批評：

「會阿，會在意，會在意別人的眼光吧，我臉皮比較薄阿，就怕被人笑我很胖，笑我怎麼都不知羞恥，像個歐巴桑，蛤…我不知道耶，我就覺得別人會這樣想阿，會在背後講我，而且阿，我身邊都男的阿，那些人都單身，所以根本不知道產後會有多胖或是很難瘦下來，那他

們講話也都比較難聽，即使是開玩笑的，可是就會不太舒服，怕他們會笑吧，相處久了都知道他們聚在一起就是沒好話，會虧我會嘲笑我。」(Kate, 990515, 訪談)

受訪者 **Jeane** 是髮型設計師，因為工作需要接觸到客人，對她來說外在體態很重要，除了本身技術之外，身材好也是客人會指定的重要因素之一，因此一定要在回到職場前瘦下來：

「做這行的一定都會要跟客人培養感情啦，聊天是一定要，做髮型一定要跟客人聊天，有些客人講話比較直的啦，就會覺得妳胖，因為我們打扮都要比較辣，比較時髦啦，短裙阿，腿一定要露出來，那這樣就不好看了，就會應工作上的需求。有時候因為妳瘦瘦的美美的身材好，男客人就會比較多這樣，他們會欣賞阿，當然是除了技術外，外表很重要，大家還是希望給美女服務吧，不管男的女的其實都喜歡看美的事物，那妳是不是就要要求自己趕快瘦下來，業績上面就有差。」(Jeane, 990822, 訪談)

在工作與人際關係上可看出她們遵循著父權體制下給予的性別角色，認為女性只要身材姣好，就容易男性注意，而工作能力也會較受到上司的認可。

在國中當老師的 **Karen**，本身就是一位時髦的國中老師，國中生正值青春時期，對女性的外貌會加以評判，因此 **Karen** 時時檢視自己要維持良好的體態，她認為漂亮的老師才能吸引和提升學生的專注力，覺得不管是家長或學生都喜歡看美的事物：

「老師漂亮學生會比較喜歡妳，我阿曾經聽我學生在背後跟我抱怨我另外一個同事，說她比較老氣，穿著又比較…嗯，俗氣吧，然後她又兇，所以學生都叫他老姑婆什麼的，然後都很不喜歡她，我就會警惕自己阿，不要被學生討厭，這樣妳講的話他們也會聽吧，不會不服管教，我就算兇他們他們也不會在背後講我什麼，我很有自信他們都喜歡我，外表是個重點，他們在私底下都叫我正妹老師，國中生比較叛逆妳一定要想辦法讓他們喜歡，他們喜歡妳就不會對妳有意見，妳講什麼他們也會聽，老師外表真的是吸引學生很大的因素，所以我才希望要瘦下來。」(Karen, 990705, 訪談)

我在成功坐月子中心時，看到三位產婦正邊走邊聊天準備到媽媽教室去參加一天一小時的瘦身課程，我一路上跟著她們來到媽媽教室，因為教練還未前來，因此三位媽媽正聊到想要瘦身的動機，我也加入她們的話題：

我：妳們很積極想要瘦身喔？是什麼動機讓妳們會想要來這邊瘦身？

Hannah：我是因為工作要求沒辦法，不然我也有點懶懶的，生完很累想好好休息，但是又沒辦法一定要瘦。

Kitty：我做導遊的，隨車的那種，遊覽車的，不能太胖，不然車上走道這麼小會過不去，沒有減下來工作很不方便。

Mandy：我也是，但是我比較慘，我有很大不得不瘦的壓力，我算是業餘國標老師，有開班授課，我沒有瘦的話，學生很難招生，主要還是舞衣會穿不下，然後教課的話也很難教，太胖自己也就跳不動，所以會希望盡量瘦快一點，一定要減肥不然會影響到工作。

(成功坐月子中心，990704，田野)

所以現在女性在回到職場上，其背負的包袱是很沉重的，女性身體是受到一層一層的監控，女性除了要關心自己的體態之外，還要背負著許多社會文化的期待，職場上對於女性體態的要求更是無所不在的，這是父權社會給予女性的壓迫。父權社會將女性的魅力建構在身材上，將女性外貌建構成為社會角色的一部分，男性往往會一直規訓女性達到他們所認可的標準，而女性必須時時刻刻煩惱自己的身材曲線，似乎只有標準的曲線才能成為有自信且帶得出門的女人。

二、先生

受訪者 Elva 因為產後身材變形除了自己無法接受外，先生更是常在她面前說她像歐巴桑一樣西洋梨的身材，讓她心理受到創傷，決定要利用坐月子期間好好瘦下來：

「生完後變這樣自己也是覺得很醜，小腹很大凸凸的，臉色也比較暗沉，沒有精神，胖胖的就會感覺瞬間就老了很多，像歐巴桑的身材，然後因為先生也不體諒我的心情，先生就還笑我好像大嬸歐巴桑，妳聽到妳就會很傷心，我辛苦的生小孩還要被笑，會難過會亂想，阿三不五時就在那邊大嬸大嬸一直叫，叫完還要一直笑，尤其在坐月子時，他每次叫我就是叫大嬸，害我好受傷，不管他是不是在開玩笑，他心裡就是有這麼認為才會這樣叫吧，所以你就會很難過，就下定決心一定要好好瘦下來，就會想要瘦給他看，看他敢不敢再笑我。」(Elva, 990417, 訪談)

受訪者 Julie 在產後身材變胖及胸部嚴重變型，遭受到先生的無情嘲笑，讓她更加堅定一定要在坐月子期間恢復原有的身材：

「我自己也知道自己這樣很糟，但是被別人講出來心情就很差，尤其是從先生口中出來感覺就會很難過，就覺得大家都可以笑我都沒關係，但是你怎麼可以笑，被先生笑最難過，他就會不時提醒我要趕快回復，胸部這樣很醜，就會提醒我坐月子不趕快調整，以後變不回來他會不能接受之類的話，就會給我很大的壓力，心裡真的就是很不舒服啊。」(Julie, 991017, 訪談)

三、大眾媒體

受訪者 Karen 和 Amy 看到廣告和雜誌，紛紛訴說藝人如何在短時間內瘦身成功，讓她們覺得身為現在的女性在坐月子期間減肥是必須的，因此想利用坐月子期間好好瘦下來：

「我上次看到雜誌上啊，藝人王靜瑩就說她產後瘦了多少，而且是在坐完月子就瘦了很多，不只她啊，很多藝人都是，幾乎所有的藝人都很快就瘦下來，我就想說現在女生沒有瘦是不就不是女生啊，變胖就會被笑，是不是應該要產後快速瘦才是正常，不然人家會笑，我會這樣想啊，每次看廣告都會這樣想，讓我覺得一定要瘦。」(Karen, 990713, 訪談)

「印象比較深刻就是小 S，她很誇張，真的就是看不出來她生過小孩，而且她是在坐完月子幾乎就可以馬上回復到原本的身材，就會影響到

我，也想要變這樣，這好像是現在台灣的趨勢耶，最近都很多藝人生小孩，每個人都是在研究要怎麼瘦，瘦了多少，我看嬰兒與母親啊，上面也都寫說哪些藝人瘦了多少，很多期都有寫，好像就是現在基本的，讓我覺得現在就是要瘦，不然好像就會被笑。」(Amy, 990620, 訪談)

貳、女性對於產後身體意象變化的感受

一、身型很醜

受訪者 Thera 和 Erica 從小到大都一直保持窈窕的身材，對於產後身材的變化令她們覺得自己變得很醜很不能接受：

「真的很醜阿，我本來懷孕前是瘦瘦的，從小到大本來就是瘦的體質，好像也吃不太胖，然後生完小孩後比懷孕前還多了十…十二公斤吧，本來 48 現在變 60 多了，好可怕，就已經是習慣瘦的，身材是有曲線，然後生完後還是很胖，就覺得好醜，從沒這麼醜過，胖就算了喔，因為那個會在瘦下去，但是皮膚很不好看阿，尤其肚子生完後紋路跑出來，皺皺的皮膚又老老的感覺，那時就想說為什麼會這麼糟糕啦，就決定一定要趕快恢復，因為連我自己的看不下去。」(Thera, 990522, 訪談)

「我本來體質是瘦瘦的阿，想說生完小孩應該也不會差太多，可能也不會胖太多，就是自己還能接受的範圍，像是十公斤以內，沒想到生完比原先胖了有 25 公斤，嚇死很誇張阿，怎麼可以胖這麼多，就好醜阿，整個人都好圓，胖的跟球一樣，看起來就是浮腫，大腿好粗，肚子好醜，皺巴巴的，然後妊娠紋一條一條的，真的好難看阿。我看藝人生完小孩每個身材都好好阿，我就想說我不會太離譜吧，誰知道…變成這樣，所以坐月子我就決定要減肥了阿，如果吃了一堆補品又不努力，坐完月子我根本不敢去上班阿，太肥太醜了。」(Erica, 991023, 訪談)

受訪者 Julie 則是對於產後胸部外擴和下垂，瞬間變成媽媽的感覺，沒有像小姐一樣的身型，覺得對胸部的變化讓她很不滿意也很噁心：

「胸部好噁，身材我覺得倒還好，本來就是知道一定會胖的，就沒有

那麼在意，但是胸部這樣，妳就會很怕，我會很怕它沒辦法恢復，因為妳看嘛胖的話就可以有很多方法變瘦，這都不用擔心，但是胸部感覺就是不是每個人都這樣的，這種好像不常見，也很少針對胸部說要怎樣，我外擴阿，整個胸部就很明顯分開還下垂，比例就很奇怪很畸形，當時就覺得天阿，怎麼會這樣，為什麼媽媽這麼可憐，生完小孩就真的是媽媽了，真的沒有小姐的那種青春的肉體。」(Julie, 991017, 訪談)

男性的觀看行為成了監督女性的最佳利器，女性被迫要時時檢視自己身體是否維持在最佳狀態。從以上三位受訪者就可以看出女性對於產後的身材是相當不能接受的，而且想要立即恢復原有的體態。

二、胸部變大

相較於以上四位受訪者對於身材的不滿意，受訪者 Debby 認為產後變胖的身材是有辦法變瘦的，因此沒有很在意，反而是原本一直不滿意的小胸部讓她長大兩 CUP，對 Debby 來說胸部變大讓她很驚喜是她意外的收穫：

「我胸部就很小，就覺得男生都喜歡女生胸部大，我一直很想當那種胸部大大的女生阿，人家不是都說女生有兩個時期可以讓胸部變大，青春期跟產後坐月子的時候，我就很期待阿，想要變瘦倒不是在我的很優先考量中，反正可以等胸部都固定了再來變瘦阿，變瘦一定比胸部變大簡單啦，所以我不擔心瘦不下來，然後阿產後就漲奶，從原本 A CUP 阿升級到 C CUP 喔，雖然很痛，但是我覺得非常值得阿，真是超高興的啦，然後就勤保養阿，就每天勤按摩，坐月子對我來最重要的一件事之一就是胸部的保養，到現在都沒消下去喔。」(Debby, 990619, 訪談)

同樣的受訪者 Tracy 產後胸部變大讓她變得比較有自信，這樣的變化讓她和老公都很滿意：

「老公喜歡胸型比較好看的，但是我的很小，穿衣服不好看，我也不是要很大，就是剛剛好就好，但是我就太小，生完小孩胸部就長大了，也比較挺，我以前走路都會有點駝背，現在就比較能抬頭挺胸。」(Tracy, 990801, 訪談)

參、「補身」和「瘦身」兼顧

現代女性即便重視產後身材，但所有受訪者還是秉持著「邊補身、邊瘦身」的觀念，不在坐月子期間節食，因此會利用其他方式達到體態恢復。

受訪者Karen和Kate認為要餵母乳一定要吃得營養，而且為了健康在坐月子期間不能亂節食：

「因為我要餵母乳不能亂減下來阿，坐月子本來就要吃得營養更不要說要節食了，這樣就完全就沒有做到月子，也是白費，但還是會想瘦，這很正常，但是還是一樣要吃得健康，不然會沒有奶水，該補的還是要補啦，只是就不要吃太油膩，跟營養師說清淡一點就可以了。」
(Karen, 990713, 訪談)

「想要餵母乳的話，餵母乳是不能有什麼東西不吃的，這邊準備什麼妳就要吃什麼，每一道一定有它的道理，如果少吃了也許就對妳身體不好，而且坐月子時如果節食是跟自己過不去吧，這樣根本沒做好月子，這樣幹嘛還要坐月子，就算瘦下來又怎樣，身體也壞了，不會有人這樣吧，為了減肥這麼傻。」(Kate, 990515, 訪談)

所以不論是因為要餵母乳或者是希望能好好坐月子，受訪者都堅持要吃得健康，絕對不在坐月子期間節食。

以下從三個面向來分析女性產後是以什麼樣的方式來兼顧「邊補身」且「邊瘦身」，並且達成產婦想要的理想狀態：

一、月子餐低卡且清淡

田聖芳(2006)訪問了120位跨三個世代的產後婦女發現，年齡五十五歲的年長婦女最愛進補的食材是麻油雞，年齡二十五~三十四歲的年輕產婦最愛進補的食材是青菜，這顯示出現代產婦在坐月子進補已經不再偏好高脂肪及高熱量的食物，而是講究營養均衡，選擇少油多纖的食材，這也隱含著在補身之餘，產婦仍很在意身材恢復的問題。

我的研究發現在坐月子中心和在家坐月子的產婦在飲食方面的自主性有很大的差異，因此我的受訪者只有在坐月子中心能在飲食上能符合自己心目中的需求。

即使在坐月子中心還是有不一樣的差異，私人坐月子中心比較講究產婦飲食的低熱量，由營養師針對產婦的需求量身打造，利用消費達成客制化，而在醫院附設的坐月子中心就比較講求規格化，一切統一管理，但還是會以均衡飲食為終極目標。

受訪者 **Kate** 在挑選坐月子中心時，有先試吃各個坐月子中心的食材，發現醫院附設的坐月子中心比較希望所有產婦都能統一，方便他們管理，因此在食材方面比較不能依產婦的需求來作調整，而 **Kate** 又希望藉由低熱量又不影響健康的方式來維持身材，因此選擇私人坐月子中心讓營養師針對她量身打造塑身食譜：

「每個產婦想要的不同，有些產婦不在意身材有些在意，那營養師是說看妳想要怎樣，他會問，就像是有人喜歡吃重口味也有人喜歡吃清淡的那意思是一樣的，我就跟他們說我想要熱量低一點的，但是可以健康也要顧的，她們就說他們有針對塑身的食譜，不會油膩，對阿，他拿給我看看合不合我的菜，有沒有不喜歡吃的，如果都 OK 就照這樣，我說 OK 阿，所以就照著那份食譜來吃，但是不是說吃這些就是會瘦喔，不是這樣，是幫你維持一天幾卡，不要超過這樣，是維持。」
(Kate, 990515, 訪談)

在私人坐月子中心的受訪者 **Karen** 表示雖然菜單豐富且多樣化感覺熱量很高，但是少油少鹽讓她能吃的健康也能維持身材：

「我的菜單好像大魚大肉看起來那麼豐富，但是它很清淡喔，我的想法是不要吃單一食物比較不會發胖，像是妳看我的菜單它是均衡的嘛，那如果減少油，就不會讓妳發胖，再減少鹽就不會讓妳水腫，我是這樣想的阿，我覺得這樣很好，我沒發胖還有瘦，瘦了四五公斤有喔。」
(Karen, 990713, 訪談)

對於在在坐月子中心的產婦就餐餐標榜營養健康和低熱量兼顧，達到現在產婦想要維持身材的需求。

從第二節受訪者描述婆婆所準備的月子餐來看，在家由婆婆幫忙坐月子根本不可能符合低熱量且清淡，受訪者Debby、Amy、Jeane和Elva表示要靠月子餐來維持身材根本是天方夜譚：

「怎麼可能瘦，連不要變胖都不可能，我看看一天的分量都很多，熱量就很多，就因為也是因為太重口味，鹽巴放得太多很鹹，太鹹，讓我看起來就是水腫，腿部最明顯，很腫，所以只能把吃進去的用其他種方法來瘦。沒有別的辦法，吃這麼多會囤積，我如果跟我婆婆說我要瘦，叫她煮清淡一點一定被念的，她是習慣這樣煮了。」(Debby, 990619, 訪談)

「瘦喔，沒辦法，在家吃就是不可能瘦啦，照這樣吃平常都會胖了，不要說現在妳在坐月子又吃這麼補，所以如果沒有用別的方法，妳坐完月子一定又變胖很多多一大圈，這很正常吧，你看喔我都吃麻油雞，其實很油，那種油都是會囤積在肚子上了。有阿，我也有曾經跟婆婆說阿，一開始就有說，這樣吃會變胖耶，她就罵我喔，不過我對這個倒是還好，就還是照這樣吃阿，我不會說要維持身材然後不吃，我也是都有吃完。」(Amy, 990620, 訪談)

「會變胖阿，太油了也很鹹，這樣就會水腫了，而且加上沒有變化的食物很容易胖，而且婆婆都叫我要吃光，雖然我都有撈掉油，但其實還是都無法撈乾淨，上面還是都浮一層油妳說能不胖嗎？」(Jeane, 990822, 訪談)

「她什麼都加黑麻油的時候每一道就都是油的，就是撈了上面那一層，還是一樣油，菜阿什麼都是油的，就會覺得吃這麼多油進去真的很可怕，就是都堆積在肚子裡了，只能說是高油高熱量。」(Elva, 990417, 訪談)

傳統的婆婆還是有個觀念就是坐月子不能減重，一定要大補特補才健康，產婦的身材恢復與否是被漠視的，所以在家坐月子的產婦沒辦法以想維持身材的理由去說服婆婆煮清淡或是少吃一點。除了我在田野觀察到的特例，Cally婆婆思想

較為新潮，知道現代女性都很注重產後身材，所以每道月子餐的熱量都是經過計算的，一天不超過一千兩百卡路里，產婦還表示一個月之後瘦了六公斤，飲食占了很重要的因素。

二、利用塑身產品或瘦身課程輔助

(一)塑身產品

大部份受訪者表示她們曾經購買過塑身產品，又以塑身衣最為熱銷。產後的女性視塑身衣為必需品，不穿塑身衣就不美觀不能雕塑身型，無法恢復身體美麗的體態。

在家坐月子的Alice和Jeane無法利用飲食維持體態，因此想要瘦身只能靠著偷偷買塑身衣且偷偷穿才有辦法做到：

「我是靠塑身衣瘦雕塑我的身材，主要是這個啦，但是有擦會那種緊實的那種瘦身霜，熱熱的，擦完在把它穿上去那個效果還不賴，一定要的，不想放任身材這樣，就我媽又不知道，穿在衣服裡面看不出來啦，因為靠這個會讓身材比較好看比較容易好看，不然吃的其實也不知道要怎麼吃，我媽她很重補，我是她女兒，她都會一直叮嚀這叮嚀那的，所以我才會偷偷穿這個才不會被她發現。」(Alice, 990327, 訪談)

「嗯，就找一款效果比較好的，我看那個雜誌寫，嬰兒與母親雜誌上介紹的，它上面都有一些廣告在推銷，都寫得感覺都很讚，也不知道效果怎樣就買了，我有訂，上面介紹 xxx 塑身衣我就買哪一款來穿，會想瘦阿，但是因為婆婆不支持我餵母乳，所以這不行，我穿塑身衣一樣有效果，就不是急速變瘦那種，是讓我身形好看，我覺得雕塑重要，胸部跟肚肚都歸位，不要亂跑，這樣會比較好看。」(Jeane, 990822, 訪談)

社經地位較低的Nancy，平常經濟上的負擔比較拮据，但還是因為女性愛美的天性，買了價值四萬多元的塑身衣，價錢幾乎是他們夫妻一個月的薪水，因為先生的不支持，讓Nancy必須先跟媽媽借才有辦法購買：

「我花了五萬…不對，好像四萬左右，對阿，很貴，但是還是想買，我花了這麼大一筆錢，幾乎是我們一個月的薪水了，我先生不幫我出，其實也不太夠錢，他覺得很浪費錢，我們很窮，他覺得浪費，他不准我買，我還是想買，我還是花下去了，花了這筆是跟媽媽先借的，不然也不夠錢買，一種衝動就因為想瘦就咬牙買下去了。」(Nancy, 990905, 訪談)

但同時三位受訪者Alice、Jeane和Nancy也提到一個重要的觀點，其實塑身產品並不舒服，高單價的塑身衣標榜雕塑效果好和透氣舒適度兼具，但其實不像廣告寫得「完全沒有穿上塑身衣的感覺，想瘦好自在，沒有束縛感」，曾經有好幾次因為太熱導致全身很不舒服會想放棄，但為了恢復產後體態，靠著意志力撐下去：

「我剛開始起疹子，一點點啦，會癢，因為實在很熱悶住，然後瘦身衣很緊，很緊才有效果，吃東西都會吃不太下，但還是要吃，吃一些會想吐，常常要吃很久，是很有趣，但是真的真的不舒服，有時候想放棄的時候就想說不想變胖子，吃的那麼多，如果沒靠這個就完了，不可能不會緊沒感覺的，這樣就沒效了，勒著全身不舒服。」(Alice, 990327, 訪談)

「不是很自在的感覺，雜誌都說不會悶熱感或任何不舒服，怎麼可能，你穿那麼緊就一定會熱會不舒服，不然怎麼會瘦，有效是有效但是很辛苦，我覺得，就覺得很像被綁住一樣，不能呼吸了，吸氣吐氣都不是很舒服的感覺，吃東西會吃不太下，感覺都很脹，要放棄就想想快要工作了，意志力就來了。」(Jeane, 990822, 訪談)

「買這麼貴好像也感覺沒有很舒服，憋憋的，好像整個就被綁住一樣，就穿那個不自在，如果沒有很強的意念要瘦，會不想穿。」(Nancy, 990905, 訪談)

我在依依坐月子中心時，無意間看到廠商送來一車的包裹，聽到廠商跟櫃台小姐說總共送來十二件塑身衣和六件束腹帶，我才知道說這也是坐月子中心另一項商業化的行為，看準現代女性注重產後身材，因此為產婦團購塑身產品，就我

訪談在坐月子中心的受訪者表示並沒有類似這樣的服務，都是由自己至坊間購買，因此在我好奇之下詢問負責訂購的小姐：

我：你們有在幫忙訂購這些塑身產品喔？

小姐：有，主要就是幫忙訂塑身衣跟綁腹帶而已。

我：訂購的人多嗎？

小姐：塑身衣幾乎每個人都人手一件，綁腹帶還好，大家喜歡連身塑身衣。

我：這一件看似不便宜，怎麼大家都還很願意花這個錢？

小姐：都來這裡了，基本上沒什麼花不起的，有時候看別人訂自己就會想訂，反正不管有沒有用，都先訂了再說，給自己一個心安。

所以即使有瘦身課程，在坐月子中心的產婦還是會希望穿著塑身衣雙管齊下，達到最好的效果。

(二)瘦身課程

在坐月子中心的產婦不像在家坐月子會積極使用塑身產品，因為每週的媽媽教室課程會教導產婦如何進行產後瘦身教學，在坐月子中心的四位受訪者 **Kate**、**Tracy**、**Karen** 和 **Julie** 都覺得在坐月子中心的好處就是有專業人士可以輔導如何安全進行產後運動，有瘦身方面的問題都可以進行諮詢，比穿塑身衣效果更好：

「感覺穿那個好像很不舒服吧，我沒辦法每天穿，我知道我沒辦法，我去媽媽教室就有課程了阿，有人教，比較專業，穿那個的感覺好像會對身體不好吧，這樣綁著，塑身衣也只是好像雕塑，瘦身課程才真的瘦吧，有燃燒到的感覺。」(Kate, 990515, 訪談)

「這邊一周三天，運動這樣夠了，不是很劇烈的，產婦不能做劇烈的，有老師教阿，感覺比穿那個什麼束腹的有效，我不喜歡綁那個還是穿整套的，好不舒服的感覺。」(Tracy, 990814, 訪談)

「運動比較好，全身會瘦得比較均勻，有教練會教，因為又不能太激烈，剛生完不能激烈運動，但是又想要瘦的話，其實可以很安全，有老師在教會有保障。」(Karen, 990713, 訪談)

「我就比較相信專業的，這邊教的一定就是安全的吧，通常是這樣，有人在教也會比較放心說自己會不會哪裡有錯誤，有人指導，我覺得運動最有效，穿塑身衣只是讓身材不要變型，不是真正燃燒到脂肪，運動才是真正是可以瘦下來。」(Julie, 991017, 訪談)

坐月子中心現今都結合很多的瘦身課程吸引產婦前來消費，媽媽教室就是提供產婦產後運動瘦身的地方。比較有趣的是當我至產婦家中做田野觀察時，也有類似一間媽媽教室的空間，是在家坐月子產婦幾乎不太可能會出現的景象，這令我相當訝異，因此我記錄了當時看到的景象：

「這間疑似媽媽教室的空間我預估差不多有十多坪大左右，地上皆鋪滿海棉墊，裡面有四台健身器材，一張瑜珈墊，每個運動器材的牆壁上都各有貼紙張說明產後的產婦要如何使用這些器材才是安全的和有效的，瑜珈墊附近有一些大型圖示，當產婦需要運動的時候有教學，設備之豪華和用心，跟我到過的坐月子中心有得比，當時產婦正在房間休息，我詢問了婆婆這些構想是如何而來的，婆婆的意思是說她希望讓產婦有在坐月子中心的享受，又能在熟悉的家中坐月子，因此請教產後專業的老師該如何採買運動器材及產婦要做哪些運動才是比較安全的，用心和專業的程度讓我刮目相看。」(Cally 婆家, 990805, 田野日誌)

三、餵食母乳

《紅嬰仔》的作者簡嬪，產後是個全職媽媽，短短 3 個月就減了 16 公斤。「如此白天折騰夜晚拖磨，加上餵食母乳，我從產前 64 公斤縮至產後 3 個月的 48 公斤，半年後變成 46。」哺乳時每天會消耗 500~1000 大卡的熱量，所以這也是對於想要瘦身的產婦很大的助力。

所有餵食母乳的受訪者皆表示熱量消耗很大，是很好的一種塑身運動，受訪者 Thera 表示第一胎在家坐月子沒有餵食母乳，而第二胎在醫院，護理人員大力

支持和鼓勵餵食母乳，不但對小孩的發育比較好，也對瘦身有很大的幫助，Thera 兩者相比較發現在一樣的情況下有餵食母乳真的會瘦比較多：

「很明顯的感覺有瘦下來，我雖然也是有穿調整型的塑身衣，但是我覺得消耗最多應該還是在餵母乳，因為我第一胎在家沒餵，但是也有穿塑身衣，這樣一比，就沒有瘦得這麼多，真的有差，而且我都親餵，早晚到半夜，我坐月子這一個月跟第一胎差了差不多四公斤有。」
(Thera, 990522, 訪談)

在醫院附設坐月子中心的 Erica 覺得在飲食方面沒有特別針對瘦身需求，所以她覺得會瘦下來餵母乳是很大的因素：

「大家都這樣說，護士說多多餵母乳可以瘦得很快，消耗很快，醫院都是會比較這樣鼓勵，這也是真的阿，我東西還是這樣吃沒有忌口，感覺份量多好像也不是很清淡的樣子，我覺得我都吃很多，一天六餐都吃光光，但是就有瘦，餵母乳真的有效，我是有抹妊娠紋的，但那應該只是雕塑，並不是體重變瘦，母乳是真的有效，瘦了不少。(Erica, 991023, 訪談)

受訪者Tracy和Kate兩位都有參加坐月子中心舉辦的每週三天媽媽教室瘦身課程加上有申請母嬰同室，也採取餵全母乳，讓她們一個月的時間消耗很多的熱量：

「有，我餵全母乳，我母嬰同室嘛，不過說實在這樣真的是非常累，妳要親餵嘛，親餵就是都沒休息，我幾乎都沒辦法可以好好休息，都是那種片段的，時間被切割一片一片的，要配合他阿，小孩醒了哭了想喝奶妳就是要餵，所以熱量真的消耗很多很多啦，累也是在消耗。」
(Tracy, 990814, 訪談)

「餵母乳可以瘦，都是聽很多在說，本來就都會聽很多人在說，過來人還是護士啦還是醫院都會推廣，一開始也不知道是可以瘦很多，但親身體驗才知道這不是騙人的，而且我好累，感覺時時刻刻你都在餵，小孩都在餓，餵的頻率很高，我又是親餵，我都沒把它擠出來，真的

有瘦很多倒是真的，我只能說餵母乳是很好的運動。」(Kate, 990502, 訪談)

受訪者Alice是從衛教書籍知道餵食母乳一天可消耗將近一千卡，因此讓她即使在家吃油膩的月子餐仍能靠著塑身產品及餵母乳來保持良好體態，產後迅速恢復良好的身材：

「本來大家都知道餵母乳可以幫助減肥，但是不知道到底它的功效是強不強，也不知道到底它實際消耗是有多多少，我從書上看是說將近一千啦，那這樣很多阿，一千卡廿，這就是最好的瘦身啦，所以我估算我月子餐是大概…大概兩千吧，可能是，如果是這樣的話，那我餵母乳如果扣掉卡數，那也只吃一千出而已，這樣真的就能維持身材，而且我抹的穿的都有，所以成效就很不錯，搭配在一起很好。」(Alice, 990313, 訪談)

肆、小結

現今越來越多女性重視產後的身材恢復，這都是來自於回到職場的壓力、先生給的壓力及大眾媒體傳播的訊息，讓她們必須隨時檢視自己的身體，保持良好的體態，因此會力求坐月子能「補身」和「迅速瘦回產前體態」兩者兼顧。

我的研究發現，坐月子方式會影響產婦能否順利在坐月子中實行減重的目標，即使是同樣在坐月子中心，還是有不一樣的主打項目，顯示出私人月子中心主打產婦的美容美體方面，對於瘦身方面就有針對產婦量身訂做低卡飲食，但醫院方面所給的服務比較是從身體健康和營養論述去作切入，因此不論在坐月子中心或者在家坐月子的產婦對於產後身材的恢復都是相當關注的，即使在坐月子中心的產婦明顯比在家坐月子產婦多了自主性和支持度，但女性還是得面臨產後瘦身的壓力。

第四節 哺乳經驗與母職角色

哺餵母乳是在坐月子中很重要的一個階段，往往被視為女性的一項重要天

職，醫療團隊人員也經常用各種方式來鼓勵產婦哺餵母乳，而產婦也將餵母乳視為是一種母親角色的重要功能（鄧素文，1988）。不論在家坐月子還是在坐月子中心坐月子，產婦無可避免的就是面臨哺餵母乳的責任，哺乳的女性在哺乳的過程中是如何體會和看待她們的哺乳身體，這些身體感知如何進一步讓她們看待自己的哺乳經驗呢？

壹、能餵母乳才是真正的媽媽

對於初次餵母乳的產婦來說，是一種很嚴苛的考驗，也象徵著媽媽的責任即將到來，嬰兒第一次的含住乳房，第一次去摸索喝奶的方式，媽媽也會感覺到自己的身體在運作，能用自己身體去孕育一個新生命，是一件很有成就感的事。但餵乳的過程中也讓媽媽感到無比挫折和疲累，產婦最不滿意的經驗就是嬰兒吸食母乳的規律性，衛教過於強調嬰兒餵食的定時定量讓產婦覺得很焦慮也很難拿捏。餵母乳的過程中讓母親又愛又恨，產婦是如何看待餵奶的主體經驗感受呢？

在坐月子中心的受訪者Thera回憶她的第一次授乳經驗，即使有護士在旁協助，還是顯得手忙腳亂，忙碌的過程中雖然辛苦但卻很滿足：

「那時候第一天餵奶的時候，感覺寶寶好像怎麼都吃不飽的樣子，不到兩小時就開始哭鬧，有時候才剛餵完不久，又哭鬧，給他吸了他才停止，連睡覺也這樣，好像乳頭沒有放到他嘴巴他是不會停止哭的感覺，不論何時他都想吃，整個月子都一直反覆這個過程，我覺得自己好累好辛苦，但是因為你就會覺得母乳對他很好阿，為了小孩付出這些是很值得的，我想要給他最好的食物，那這些苦就不算苦了，就是有那種動力持續下去，看他在喝奶的那一刻感覺所有的累都變成開心了。」(Thera, 990522, 訪談)

另一位在家坐月子受訪者Amy覺得坐月子時餵母乳是很大的挑戰和辛苦，不熟悉加上無法好好休息，讓她在坐月子期間飽受煎熬，但還是為了小孩努力撐下去：

「本來想說隔兩三小時餵一次就很累了，現在不是，半夜的時候每次吸一點，就睡著了，沒多久又起來又要吃了，一直不停的不停的在吃，就一直處在那種很密集的狀態中，就會覺得怎麼一直在餵奶，餵不停的，整個晚上都沒辦法睡，那種感覺真的很痛苦，我又是淺眠的人，也很不容易入睡，每當我好不容易睡著時，怎麼又要餵奶了，真的要把我累死了，但是還是想說要撐下去，要為了小孩去努力。」(Amy, 990620, 訪談)

對於剖腹產的Karen來說，剖腹傷口和哺乳時的疼痛，簡直是雙重打擊，但還是為了小孩苦撐下去：

「我是剖腹產所以在坐月子時候還是很虛弱，也還是很不舒服，不曉得會這麼痛，但接著下來就要去餵奶，妳身體還在痛，就要去餵奶，她在吸的時候，妳也會痛，真是雙重打擊，可是就覺得說還是要忍吧，我覺得媽媽後那種毅力都很驚人很能忍，每個媽媽為了自己的小孩都可以付出所有一切，即使很累痛苦很也都可以忍。」(Karen, 990720, 訪談)

剛坐月子就要面臨餵母乳的考驗，對多數第一胎的產婦來說是一件很痛苦的事，尤其是每個嬰兒狀況不同，在坐月子中心護士的指導也有限，大部分還是要靠產婦自己去摸索嬰兒吸奶的習性，但即使哺乳時有許多的不適和疼痛感，當母親在餵食嬰兒時，母親沉浸在表現母愛的情境當中，而嬰兒在接受餵食的過程中凝視著母親，享受滿足的經驗，這就是母親與嬰兒餵食的互動。

我第一次踏進田野裡—成功坐月子中心，遇到一位產婦正愜意的在大廳裡散步著，她彷彿聽到我與櫃檯小姐的談話，知道我是研究生，就主動過來跟我打招呼，並開始跟我聊小孩子的事，這位媽媽是初產婦很熱情，對小孩的出生臉上充滿了喜悅，很想跟人分享初為人母的幸福，談話之中會透露出她的小孩很可愛，很依賴她，尤其是談到她初餵母乳時，那種興奮和感動的神情，令我很難忘，她說坐月子最辛苦的地方是餵母乳了，但她還是不以為苦，反而覺得很幸福。我想母親最偉大的地方在於，明知哺餵母乳是一件辛苦又艱鉅的工作，但是當看到小

孩吃飽且滿足的臉，再辛苦都是值得的，也是個甜蜜的負擔。

同時我在成功坐月子中心裡跟一位產婦聊天時，她主動跟我聊起餵食嬰兒的過程，她回憶著每次餵奶會不時的與嬰兒對話，彷彿嬰兒了解媽媽想表達的意思，其幸福感覺溢於言表：

「我每次都很期待餵奶時刻，看著寶貝在吸奶，我就會開始跟她對話，我覺得跟baby講話有種很親密的感覺，我會說寶貝趕快吸喔，吸越多才會吃飽飽喔，吃飽飽才會長大喔，然後就好像她也懂妳在幹嘛，她在吸的時候，妳也會有一種越興奮這樣的感覺，然後她不吸了，我就會用手指逗弄一下她的嘴角，跟她玩，很辛苦阿，坐月子最辛苦的是這個餵奶，但是看到寶寶喝下去喝飽了會覺得會開心。」(成功坐月子中心，990702，田野)

不論什麼用方式坐月子一開始都要面臨哺乳的艱鉅任務，對於大多數的產婦來說經由餵母乳才能感覺自己成為一位真正的媽媽，有媽媽價值的存在。

受訪者Alice和Kate都認為經由餵母乳的動作後，母親才可以更進一步確定自己當媽媽的角色，從中感受餵母乳跟餵配方奶的差別，只有餵母乳才是真正的媽媽：

「感覺要能餵母乳才是真正的媽媽阿，不然如果只是泡牛奶，任何人都可以去泡阿，像是先生啦、阿嬤啦，家裡每個成員都可以泡阿，甚至是保母也可以，可是如果是我可以餵母乳，就覺得覺得好像他是我生的，沒有人可以代替我的地位的那種感覺，只有我可以去餵他，因為就…他是我寶寶，我餵他是很正常的，不用透過別人去做。」(Alice，990416，訪談)

「只有餵母乳才感覺她跟你最親密吧，很貼近的感覺，生感覺就不算什麼，但是可以餵奶的話，嗯，怎麼說呢，感覺跟我很親密，就真的就只有媽媽可以餵，就好像自己的角色已經升級當媽媽的階段，比較了不起，感覺她吃進去的東西就是由我的ㄋㄟㄋㄟ出來，就很不一樣很妙，而且不是別人可以代替的，只有我，我是她媽媽，所以只有我可以餵。」(Kate，990523，訪談)

受訪者Erica覺得不能餵母乳好像自己不是一個真正的母親，因為母乳不是

任何人都可以取代的：

「覺得很奇妙吧，就覺得…怎麼這麼神奇，生完小孩就有奶水，其實本來就知道生完小孩會有奶水了，之前看朋友在餵母乳好像也沒有什麼特別的感覺，但是發生在自己身上就覺得喔，好酷好奇妙喔，好像因為這個轉變讓我變成真正的媽媽耶，我覺得真的能餵母乳的媽媽才是有資格當媽媽，我是這麼覺得啦。而且也感覺小孩跟你比較親近，好像就是一體的感覺，比任何人都還親。然後阿看到乳房可以分泌乳汁覺得好驚喜喔，我不知道該如何形容那個感覺，就覺得自己可以讓寶寶吃飽飽，還是用我的奶給他喝的，就是很特別阿，覺得自己是有用處，這是一個責任吧。一個沒有人可以取代的工作。」(Erica，991112，訪談)

母子連心是許多餵食母乳媽媽的感受，孩子需要媽媽，而媽媽給予孩子所要的，哺乳為孩子帶來安全感，也為母親帶來滿足感，這種相互連結的情感是用奶瓶餵食無法取代的。

貳、母乳最好，但是困難重重

但是在餵母乳的過程中，也讓產婦遭受到許多的困境和無法解決的難題，對於在不同坐月子方式底下，產婦是如何看待自己在餵母乳的過程？

吳祥鳳（1996）研究指出，母親角色是一個學習的過程，而不是與生俱來的自發行為。母親需要他人成為自己的角色模範，在面對哺餵困難和問題的時候，需要他人的協助並釐清問題的所在，也需要他人允許按照自己的設計進行餵母乳的工作，解決哺餵母乳的問題。

坊間各類書籍和雜誌都紛紛倡導哺乳的好處，卻忽略了產婦即使產後都能順利分泌乳汁，但還有餵母乳心理層面意願和信念問題，乳汁營養或醫療的問題，家人支持或不支持的態度，餵母乳是需要他人的協助，沒有人幫忙是很難成功哺餵的，餵母乳同時也包含了心理和權利的問題，是誰在決定餵與不餵，及一位想餵母乳的母親，有沒有支持系統等多面向的問題，這都會影響到產婦能否成功哺

餵母乳。

流行論述或是報章雜誌常把哺餵母乳對母親造成的困擾說得很輕鬆，指出只要掌握技巧和訣竅，所有問題都可以迎刃而解，然而事實並非如此。施娟娟(2007)研究指出「專家告訴我們，98%的媽咪都有足夠的奶水哺餵寶寶，……想餵母乳並不困難，但必須克服初期的辛苦並具備耐性……只要抓到正確的餵奶方式，很多問題就可以迎刃而解」(施娟娟，2007：64)，可是只要有親身經歷和體驗過的母親便會知道，這些描述看似輕描淡寫，讓人以為哺育母乳並不如想像中的困難，然而實際情形卻是許多母親在努力嘗試之後選擇放棄，因此母乳哺育率在台灣並不見大幅提升。媒體的論述將餵母乳視為一種母親的本能，是多數母親都能做的事，好像餵母乳是種天經地義與自然的事，似乎隱含了與女性身體相關的事務，不可能與技術扯上關連，只要當了母親就會做，而且會做得好，就我的田野觀察與訪談發現，這顯然又是一個媒體建構的母職迷思，第一胎且又是在家坐月子的產婦，光憑著書籍是無法去解決任何哺乳上的困境。

受訪者Jeane知道要在家坐月子，懷孕的時候就先做了功課，買了很多關於餵母乳的書籍，每天仔細研究並背起來，書的內容大多有用圖解詳細說明餵食母乳的方法及應變措施，但是當自己在坐月子期間親自操作才發現根本不像書中寫得這麼簡單，餵奶過程中得到乳腺炎加上發燒，加上很多無法解決得難題，沒有朋友可以幫忙，婆婆非但沒體諒她還覺得身為做母親的基本本能都不會，因此Jeane認為對一個還是新手的媽媽，只憑著哺乳相關書籍就要得心應手，根本是不可能的任務，加上婆婆會施加壓力在Jeane身上，讓她在坐月子期間幾乎罹患憂鬱症：

「我懷孕的時候就有買了很多有關母乳啦、餵母乳，就要先做些功課，我差不多在懷孕的時候，就開始記阿背阿，看多少就看多少，不然沒有人可以幫我阿，想說婆婆也不見得懂吧，書，就都寫的很詳細，我也仔細閱讀了好幾個月了，想說照著做一定沒問題吧，看起來沒這麼困難，因為感覺看書上寫蠻簡單的，自己去做才知道有夠難的，我一

直手忙腳亂，連照著上面做根本還是不行喔，然後也沒人可以問阿，沒人幫我，我婆婆看到只會一直酸我阿，說什麼妳不是都說妳會，現在怎麼都不行，這樣小孩要怎麼喝阿，這種奶不要喝算了，其實就會三不五時一直念，我一開始還很笨的以為大家都會餵，只有自己不會餵，想著想著我就常常暗自哭阿，都被弄到憂鬱症了，而且阿遇到困難看著疑難排解，還是無解，所以阿所以書都會寫的很完美很美好，沒餵或不會餵就是妳的問題妳這個媽媽很沒用，講得太過虛幻太…怎麼說就，每本書都會說餵母乳有多少的好處，這是也沒錯啦，不可否認，這我是贊同，但是很難阿，而且都還會告訴妳母親有奶水是本能的，不可能會沒有奶水，沒有奶水都是你自己技術的問題，就會講得就是讓妳覺得喔餵母乳本來就是天經地義很理所當然的事，沒有餵或者是失敗好像是會對不起小孩，妳這個當媽媽很失敗，怎麼連餵個奶都不行，聽到這個妳就會覺得很難過吧，好像只會生不會養的感覺。」(Jeane, 990829, 訪談)

受訪者Amy也談到當要面臨坐月子的到來，買了很多哺乳相關書籍，希望藉由書中的指導讓她能順利餵食母乳，但是照著書中做還是無法順利餵食，因此Amy認為光看書根本是沒辦法去體會和了解書中的意境，這對於哺餵母乳一點幫助也沒有：

「問題一大堆阿，很煩很煩，妳看我櫃子那一大疊都是，但其實有問題有人幫忙還是馬上教妳怎麼操作是最好的，有時候看書妳真的會很難抓那種感覺，雖然它裡面就有寫怎麼抱嬰兒，怎樣用最舒服的姿勢讓他來吸乳房，我看著書照做，小孩不喝就不喝還一直哭，我也不知道到底哪裡錯了，不知道是姿勢他不舒服，但是妳沒人可以示範阿，我就覺得我這樣抱就跟書上畫的圖一樣，有時候書是這樣寫，但妳不知道到底要怎麼去拿捏，就像我乳頭每次都沒有排空，然後就堵住了，書中也有解決辦法，但是妳就不知道怎麼拿捏那個力道，而且妳自己弄根本就很難弄到，就是妳的手要去清妳的乳房，那個角度是很難弄的，而且那個真的是超級無敵痛喔，妳光是碰到要弄就很痛了，妳怎麼可能在自己用力，而且要一邊忍，還要掉眼淚，我是覺得與其妳要看書，還不如有一個會的人來幫你，這真的差很多，其他人怎樣我是不知道，但是對我來說光看書真的沒用，可能是我太笨還怎樣，裡面最有用的就只有書上寫的一些母乳有什麼好處啦，但是要怎麼餵對我完全沒幫助，寫得太過完美太過容易，真正去操作就不是這樣。」(Amy, 990620, 訪談)

在家坐月子所有產婦的共同目標就是希望藉由書中的訊息和知識，讓她們不至於在餵食母乳時手忙腳亂，但研究結果發現產婦要利用書中知識來學習哺乳的技巧是很困難的。

相關的討論也出現在我的田野裡，原本以為有專業的護理人員幫忙，應該不至於有哺餵母乳的問題，但在觀察發現，多數的新手產婦還是必須得經過長時間的反覆訓練，遇到多重挫折，才有辦法拿捏餵母奶的感覺，這並不是與生俱來的本能。我到成功坐月子中心觀察時，剛好聽到在媽媽教室裡有三位產婦在閒聊，以下是她們的對話：

Sharon：我還是抓不到那個技巧，怎麼弄都弄不順，沒有手感。

Rebecca：我也是，我房間放了好幾本餵奶的書，但是實際操作起來沒有想像中的容易。

Elma：根本就是很難吧好不好。

Rebecca：我這一個禮拜就被奶搞瘋了，每天都有護士教都還弄不出那個手勢，如果在家怎麼辦？

Sharon：對阿，我本來也以為沒這麼難吼，如果沒有懂的人隨時可以讓你問問題，光看書怎麼可能。

Elma：唉唷，每個雜誌好像都會說，只要掌握這幾點好像就可以成功，然後就弄了一堆步驟，好像就是妳照做就沒問題了，有些表達連我老公也看不懂勒。

Rebecca：還好我不是在家，不然一個人一定很慘。

Sharon：是阿，你不可能三不五時按鈴叫護士來幫忙，她們也很忙。

Elma：其實真的就是手感問題，護士都已經教你一次兩次三次了，再不會餵就自己問題吧。

Rebecca：也不好意思一直叫護士阿，就自己翻書，但是都手忙腳亂。

Sharon：連我來了兩個禮拜了都還弄得一蹋糊塗。

Elma：但是阿，辛苦很值得啦，看到小孩滿足的吸阿吸，然後就喝飽了，感覺再累都很值得，尤其是半夜…唉

Sharon、Rebecca：對，半夜累死了(兩個媽媽一口同聲)。

Rebecca：媽媽不就是這樣嗎，這是她的任務，沒有人可以取代。

Elma：哈，那就認命吧，表示我們工作很艱難沒有人可以代替阿。

Sharon：對阿，所以還真的是要高興。

(990709，成功坐月子中心，田野)

這一段田野發現所代表了在坐月子中心有同伴可以互相支持和打氣，即使遇到挫折也可彼此討論缺失進行改進，比較不會覺得是自己個人的問題，而在家坐月子的產婦只能一個人慢慢揣摩書中的情境，經歷多次失敗和痛苦才能迎刃而解。

一、哺乳需要專業人士的協助

在本研究中，面臨哺乳的困難皆出現於在家坐月子且是第一胎的產婦，通常主要的照顧者來自於婆婆，在缺乏專業知識下，無法給予產婦有效的幫助，使得產婦獨自一人在求助無門的情況，容易面臨退縮；而至於在坐月子中心因為有護理人員的幫忙，只要有心堅持哺餵母乳的產婦們，遇到困難都能立即尋求專業人士幫忙增加哺乳的成功率。

受訪者Deby給婆婆坐月子時，有任何問題要請教婆婆時，婆婆都會潑她冷水，覺得當妳生下小孩的那一刻妳就是媽媽了，什麼都應該要知道，這麼簡單的餵母乳如果不會就不配當媽媽，導致Deby最後也不敢發問了，問了就只會被婆婆嘲諷而已：

「我不會就問婆婆說，妳以前是怎麼餵奶的阿，她說就把嘴巴放到妳

的乳頭讓他吸，這樣就好了阿，那麼簡單，我試了又試，小孩還是不喝反而一直哭，婆婆就說妳怎麼那麼笨阿，然後就很心疼小孩，我也知道婆婆只是心疼小孩，才會講話那麼直接，但是聽了我還是會覺得很難過，就怎麼自己當媽媽什麼都不會，像我有些事情要問她，她都會覺得理所當然就這樣不用教，好像我身為母親就應該要會，她常常都會講一句，都已經是媽媽了，怎麼還不會，不然就會說以前我們還不是什麼都要會，哪有人可以教妳阿，這種東西自己本來就要會。所以問了幾次之後就不敢問了，問了也只會被罵被酸。」（Debby，990619，訪談）

受訪者Thera回憶在第一胎時婆婆和媽媽都沒有辦法幫她坐月子，於是她選擇外送月子餐並且在家自己坐月子，當她自己一個人要獨自面對哺乳，沒有專業人士的幫忙也沒有做過月子的朋友可以詢問，讓她最後放棄哺乳改餵配方奶，因此第二胎她到醫院附設坐月子中心，醫院強力推廣母嬰親善的環境下讓她哺餵母乳較為得心應手，當她回頭去看第一胎的經驗時，Thera覺得在坐月子期間有專業人士的幫忙很重要：

「我第一胎很忙很累很痛苦，是自己一個，妳不會阿，什麼都不知道，妳要顧小孩又要顧妳的ㄋㄟ ㄋㄟ，要餵母乳要護理妳的乳頭吧，可是不會弄阿，雖然有奶，但是怎麼好像小孩都不愛喝，還是我姿勢錯了也不知道，反正就好像奶有毒一樣很難喝，放到小孩嘴巴，他碰到就哭，我不知道哪裡有問題，反正就很煩很想揍他，脾氣就很不好，只有我一個她到底想怎樣也不知道，又沒有人可以教我，這種感覺很差很差，就明明就有奶，那到底是為什麼也不知道，什麼都不知道原因，當然就放棄了阿，不然怎麼辦，又不會，然後餵配方奶就喝了。」（Thera，990508，訪談）

很多產婦在遇到哺乳問題時，會尋求身邊親友之經驗，大部分產婦表示，產後在醫院或者坐月子中心時，因為有醫護人員的協助與支持，所以比較放心對哺乳有問題也能馬上尋求解答；但如果是在家坐月子一切都得靠自己，又要照顧寶寶，常常會遇到哺乳問題感到挫折與沮喪進而放棄哺乳。

第一胎便在家坐月子的Elva，一開始就面臨哺乳上的困難，乳汁分泌不足導

致她沒有奶水可以餵食寶寶，她也很努力吃了發奶食品，但效果不彰，還是沒有足夠奶水可以供應，Elva不知道哪裡出錯了，也沒有護士在旁邊可以隨時請教，再加上婆婆給予的壓力，讓原本想餵全母乳的Elva，最後還是要向現實屈服而宣告放棄了：

「這是我的第一胎餵奶，覺得真的好挫折，奶水超少，我也有吃發奶的食物，但也不知道為什麼效果也不太好，應該是我不知道哪裡弄錯了吧，然後沒有人可以問，我打電話問我媽但是她也不太懂，也沒有護士可以幫忙，完全就不知道怎麼辦，完全就是無助，寶寶一哭泣，婆婆就認為他餓壞了，然後就非常心疼，原本堅持要餵母乳的我實在沒辦法，婆婆就一直念說我這樣會讓寶寶餓壞，只好先泡配方奶粉給寶寶喝了，寶寶一喝配方奶自然就不想喝我的奶了，然後婆婆也一直說喝配方奶才會飽才有營養，我那幾滴的母乳怎麼知道他有沒有吃飽，我也很努力阿，可是真的沒有那種環境讓我去好好幫小孩餵奶，也沒有那個時間等著我去把奶製造出來，讓我對餵母乳更加沒信心，就覺得自己真的很沒用。」(Elva, 990417, 訪談)

第一胎在家坐月子的 Karen 經驗不足讓她在餵奶期間遭受很大的折磨，原先以為只要把寶寶放進胸部就會自動發奶有奶水，但事實並非如此，對於 Karen 奶水不足又沒有持續餵，導致奶水越來越少，加上餵完後她並不知道要將乳頭排空，讓她在第一胎又累又辛苦，因此她深深得覺得初產婦一定要有專業人士可以協助，自己一個人是無法解決的，當她回想第一胎在家坐月子時，沒有奶水那種無助又痛苦的感受，讓她決定第二胎一定要到坐月子中心：

「我第一胎就在家阿，我本來不知道餵母乳有這麼多的學問，吼整死我了，反正總之就是三十天下來就手忙腳亂的度過，小孩也大部分都餵配方奶，真的不知道自己到底在幹嘛，我就常常處於很糟糕的情況，不是動不動就阻塞，不然就是沒奶，而且我第二胎到坐月子中心才知道妳只要沒有每天一直常餵，奶會越來越少甚至沒有了，我都不知道這個，我以前就常常覺得怎麼奶這麼少，我也都不知道要常常去按摩胸部，讓它乳腺暢通，反正這些我什麼都不知道，真的是技術問題，是我自己都不會用也不懂，我也沒有很認真去研究為什麼會這樣，所

以才會想說第二胎決定一定要去月子中心。在坐月子中心都有人幫忙很方便了，雖然還是會遇到困難，但是有人可以馬上問，至少馬上處理，在這邊並不是說到這邊來人家只要教妳一次就沒問題，不可能，會遇到很多突發狀況，重點是遇到問題只要按個鈴就有人過來幫妳了，而且還是妳會放心的人，所以妳想如果新手然後又是在家，那種狀況超恐怖，妳就會哭哭啼啼然後莫名其妙坐完月子，然後不知道自己在搞什麼。(Karen, 990720, 訪談)

第一胎就住進坐月子中心坐月子的受訪者 Tracy 敘述她乳汁源源不絕的過程，常常是用噴的狀況，溢得整個胸前都是，脹奶的疼痛感讓她不知如何處理，因此很慶幸自己是選擇到坐月子中心，讓專業護士來幫忙，不至於讓她面臨手足無措的窘境：

「我是跟人家不一樣，就是都奶脹得很不舒服很痛，胸部變好大好恐怖，奶又很多，就要一直給寶寶喝不然就是趕快擠出來，不然會脹得更痛，一開始看到那麼多奶就手忙腳亂，好在有護士都一直在幫我阿她阿…護士每次看到我就跟我說，妳的奶也多到太誇張了吧，我也是這樣認為，乳汁真的是用噴的，不誇張喔，其實我也很困擾啊，就是雖然我不用像其他產婦一樣在擔心奶量不夠，但是我真的多到過頭了，像我如果剛餵完阿，小孩睡了，過沒多久奶又一直流，有時候用噴的，我整個胸罩啊溢乳墊都是全濕的，反正就要一直去處理它，不然整個胸部會像要爆炸一樣，真的，真的要有護士幫忙阿，不然我也不知道要怎樣會慌，突然這麼多妳也不知道怎麼處理才好，一開始我也都不知道說要趕快清空不然會阻塞，因為乳汁一多妳沒有好好去處理就會阻塞妳的奶頭，會很麻煩，反正一定要把它清乾淨，不然就容易得乳腺炎，這都要人家跟妳講吧，不然哪會知道。」(Tracy, 990814, 訪談)

在家坐月子的 Alice，常常面臨最大的困難就是脹奶和擠奶的問題，媽媽也嘗試著幫忙她處理乳房，但是徒勞無功，在沒有專業人士幫忙協助，導致她整個月子做完，身體更加不舒服，在哺乳過程中讓她吃盡苦頭：

「坐月子最大的痛苦就是漲奶和擠奶，很努力的擠奶，但是根本就趕不上漲奶的速度，導致我開始坐月子第二天喔就因為脹奶還有硬塊的

問題，讓我整個身體發冷發熱非常不舒服，整個就是很不舒服，媽媽也不知道要如何幫我，她也不懂，所以她就自己慢慢幫我推，但是每隔一、二個小時還是會漲奶，之前我借的 XXX 電動擠奶器效果沒有很好，因為阿還是要靠自己的手去按摩，手會用到很沒力，坐月子才幾天下來我已經嚴重腰酸背痛，很累，我真的嚴重覺得我會因為擠奶、餵奶的事，搞得我月子坐不好，那時候真的覺得餵母乳真是超級苦，重點是沒有懂的人來幫我，讓我都一直折磨，那感覺很痛苦很痛苦。」
(Alice, 990416, 訪談)

二、當母乳遇上配方奶

在國民健康局⁷提供的資料發現，台灣在三、四十年以前嬰兒大部分都是以母乳哺餵，自國外進口奶粉增加以後，母乳哺餵就逐漸被配方奶餵哺取代。五十年代台灣地區哺餵母乳比率為 94.5%，顯示當時的社經型態，婦女角色及母乳代用品不普及的情況下，大部分的母親均以母乳哺育嬰兒。但因經濟發展，社會環境變遷，就業婦女增加，國人哺餵母乳的比率逐年下降，在民國 78 年調查顯示，台灣地區產後一個月哺餵母乳的比率僅有 26.6%。近年來，母乳哺育的觀念已逐漸讓民眾接受，根據民國 85 年調查顯示，台灣地區產後一個月哺餵母乳的比率已提升至 40.9%，但回升率尚未達理想。直到 98 年的純母乳哺餵率為 56.7%，99 年上升為 58.5%，以 85 年到 99 年為止，已有稍微上升的幅度，但在近年來紛紛推廣母乳哺育，母嬰親善醫院從 95 年的 82 間到 99 年增加至 144 間，對於現代女性來說仍然覺得餵食母乳的重要性。

但是很多老一輩的人，在當時她們年代會認為母乳是比較廉價的食品，只有有錢人才配用配方奶養育自己的小孩，他們的認知裡面是以配方奶哺餵嬰兒才時髦，裡面含有的足夠營養價值才能讓嬰兒更健康，與母乳相較之下，成為新的階級象徵，所以公公婆婆就會想以配方奶來把小孩餵的白白胖胖的，但是以現在社會來說，產婦在各方面的攝取，營養已經很足夠了，不像傳統社會一隻麻油雞要

⁷ 參考國民健康局網頁：「母乳哺育→母乳哺育推行現況→母乳哺育國內現況」。

網址：

http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them_Show.aspx?Subject=200712250063&Class=2&No=200712250332

吃好幾天，但是大部分長輩還是質疑新手媽媽奶水是否有足夠營養來哺育新生兒，因此對於產婦要哺餵母乳會產生不支持的態度。

受訪者 Nancy 因為從小到大一直都有嚴重過敏，在婆婆的認知裡，覺得只要「有病」的媽媽，就會連帶把「病」傳染給小孩，因此認為 Nancy 的母乳一定是很不健康的：

「我婆婆說我有過敏，所以我的奶也一定有過敏會遺傳我，小孩喝了一樣會過敏，說還不如喝配方奶健康，所以要給小孩喝配方奶要我放棄母乳，我跟婆婆說母乳才不會讓小孩過敏，母乳是很健康的，她就硬是跟我爭辯那是因為母親身體健康母乳才會健康，我有病所以母乳有問題，我也跟她解釋說我有去問過醫生他也說母乳對小孩最好，而且母乳還會預防小孩的過敏，才不會因為過敏所以傳染，但是婆婆永遠都覺得她是對的，根深蒂固的觀念讓人非常生氣。」(Nancy, 990905, 訪談)

相關衛教雜誌都紛紛指出，媽媽本身的過敏並不會傳染給小孩，反之若喝母乳可以讓小孩免於得到過敏疾病。

受訪者 Debby 一開始打算餵全母乳至少半年，她很努力想要達成這個目標，當她餵食兩個禮拜之後，婆婆覺得小孩應該要白白胖胖的，而不是這麼瘦，言下之意是在說 Debby 奶不夠營養，才會導致小孩太瘦，因此堅決反對 Debby 再哺餵母乳，並偷偷的把 Debby 放在冰箱的二十袋庫存母乳全拿去澆花，證明她想餵配方奶的決心：

「婆婆不只一次要我再不要餵母乳，說太瘦，她都說母乳顏色這麼白很沒營養，一開始我都會解釋書上寫母乳的好處，並轉述小兒科醫生的話給她聽，但是婆婆一直叫我改用配方奶，不要再餵母乳了。因為我奶水不算多充足，但我為了要好好的餵母乳，吃了很多發奶的東西，像是豬腳、酒釀湯圓、芝麻糊等我不喜歡吃的東西，我都努力的吃，奶才有慢慢增加，冰箱一直都有持續庫存的母乳，但是可惡的事發生了，因為她一直說不通嘛，我就利用緩兵之計，想說就跟她說，其實算是要應付她一下，我就說等冰箱庫存喝完再換配方奶，我想說這期

間我還是會一直擠奶放冰箱，想說反正她也沒那麼容易發現，也許可以等到能順利讓我寶寶喝完一個月吧，結果呢，說完的隔天我發現冰箱的奶全部都不見了，我問她她居然跟我說她拿去澆花，還說她已經全部幫我用完了，可以讓 baby 喝配方奶了吧。」(Debby, 990619, 訪談)

受訪者 Amy 的婆婆不支持她餵母乳，認為配方奶才是具備營養價值，因此時間到了就直接泡配方奶給小孩喝：

「我婆婆不支持我餵母乳阿，她都覺得我會讓寶寶餓到，她時間到就泡牛奶給寶寶吃了，根本不管我說要餵母乳，我也不知道怎麼跟她說啊，我要給她坐月子也不能鬧，她就覺得配方奶才会有全方位的營養，什麼養分都在裡面，母乳又不一定健康，所以我就覺得老人家想法好奇怪，就算醫生建議餵母乳他們還是要照他們自己的想法，我真是不懂，為什麼要用他們的觀念來要求我們每件事情都照做，這真的是在家坐月子的悲哀，所以二胎我一定不會給她做，代溝太大，觀念也差很多。」(Amy, 990703, 訪談)

傳統和現代觀念的衝突，讓在家坐月子產婦得不到家人的支持。另外，由於現今坐月子中心都強力支持母乳哺育，且推行母嬰同室，大部分的坐月子中心也不免費提供配方奶供嬰兒使用，主要原因就是希望產婦能多多使用母乳哺育嬰兒。

即使是社經地位很好的受訪者 Kate 也覺得餵配方奶開銷太大，餵母乳的動機是因為坐月子中心不提供配方奶，讓她不想再另外花錢買奶粉，不願意多負擔配方奶的開銷，這是支持她餵母乳的最大動力：

「奶粉錢很貴捏，尤其是那種國外進口的，如果要餵一定要買好的，不然也是會不放心吧，阿如果喝到毒奶…妳又不可能給她喝比較平價的，主要是會怕，我的觀念就覺得國外的卡好(台語)，也比較營養吧。護士也說母乳一定比配方奶好，大家都這樣講不會錯，那與其要花很多錢買，還是不如自己奶好，那我幹嘛浪費錢勒，我本來就是不想那麼累的人，餵母乳好累，我很懶，我想好好休息，因為如果都是餵純母乳會太累，但是這裡又沒有免費提供，現在好像都沒有了，我本來

是想說如果可以餵一半一半，精神好的時候在餵母乳，這樣壓力也不大，但是既然這樣，我不想花錢，所以我就只能硬著頭皮堅持餵了。」
(Kate, 990523, 訪談)

在母嬰親善醫院生產完，同時也住進該醫院坐月子的受訪者 Erica 指出，此醫院強力推行母嬰同室，護理人員主要以母乳哺育作為重要的訓練，嚴格督促產婦有效執行母乳哺育：

「我是選擇在母嬰親善醫院生產，一開始是聽說她們很支持餵母乳，可以讓妳生完小孩後可以馬上哺乳，聽說這樣很重要，小孩比較好餵，因為等到要坐月子時，可能奶水已經沒有分泌很多，再加上如果生完讓小孩喝配方奶，這樣的話，之後要餵也會相對困難很多，會乳頭混淆，會不好餵了，而且如果一開始就刺激乳房，奶水也不容易變少。護士剛開始就說，如果沒有打算餵母乳就不要進來，所以她們是受過很專業訓練，我有時候累了阿，有點懶的餵，就被護士罵了，護士比我還兇啊，不過她也是好意啦，就是知道這間醫院就是很嚴格，她們都不怕妳不會還是有很多問題，她們最終目的就是支持產婦成功餵奶啊，就是很好阿，如果在家妳累了可能就會偷懶，重點是啊，這間醫院有母乳庫，會讓奶過多的媽媽把它捐出來，所以阿，就算有奶少的阿，可能會來不及餵，護士都會拿別人的奶給寶寶喝啦，很好啦，很棒的一間醫院。(Erica, 991112, 訪談)

我在田野觀察坐月子中心及醫院附設坐月子中心時，發現有通過母嬰親善醫院會嚴格執行母乳哺育的工作，因為產婦生產完三十分鐘內，便開始與寶寶肌膚接觸，並及早進行哺乳，若住進該醫院坐月子更能有效延續哺乳，有專業護理人員的指導加上醫院的支持，會使哺乳更為順利。我在田野中，訪問一位護士，她是這樣跟我說：

「我們醫院連續十年母嬰親善都通過，我都很強烈建議媽咪一定要母嬰同室，一旦實施了就不能送回來，很多人聽到都覺得我們是不是想省錢不想照顧嬰兒，或是怕麻煩，其實根本不是這樣，每當媽咪們有這些疑問時，我都會好好的跟她們解釋，這樣是最好的。因為阿，前提是要以餵全母乳的媽咪來說喔，如果把寶寶放在嬰兒室，會有很多

突發狀況或是不易掌控的狀況，例如脹奶了，沒有寶寶在旁邊幫忙吸，看著它一直流出來，只能在床上等著嬰兒室通知寶寶要喝奶了，嬰兒室會發現寶寶餓了才會通知媽媽喔，這期間又不知道過了多久，再來如果你好不容易睡著了，這時候嬰兒室才通知你要餵奶，你再累也一定要過去，因為既然我說我們是全力支持母乳哺育，所以是不會隨便餵配方奶的，然後阿，等到你好不容易過去了，寶寶也許已經哭太久喝了幾口又不想喝了，你就又要離開，不知道多久又要再來，這樣真得更累，所以每當我把這些說明跟媽咪說，大家都會選擇母嬰同室，而我們醫院的餵奶率高達 95%。」(好樣醫院附設坐月子中心，990625，田野)

選擇母嬰親善醫院對於哺乳方面的問題就萬無一失了呢？受訪者AK就指出當初她在選擇母嬰親善醫院時，就發現同樣一個問題，在同一間醫院裡，兩個護士的答案截然不同。

AK 就問說：親餵母乳需不需要幫寶寶拍嗝？

A 護士：你是第一胎喔？喝母乳不需要拍嗝喔。

B 護士：一定要拍嗝啦，一定要拍。

這都是護士說的，那到底要聽誰的？所以就算是母嬰親善醫院，有些醫護人員本身並沒有餵食母乳的經驗，提供相關的母乳論點，就只能碰運氣看能否遇見母乳知識充足的護士。

參、母嬰同室與不同室對於產婦坐月子的影響

對於想要哺育母乳的產婦皆會認為申請母嬰同室可以增加餵奶的成功率及方便性，但由於產婦產後仍處於疲倦當中，且尚未有照顧嬰兒的經驗，並隨即開始執行母嬰同室及不分日夜的依嬰兒的需求來哺育母乳，即使有護理人員的協助，仍然覺得困難執行（Cronin, 2003）。第一胎還未有坐月子和相關育兒經驗的產婦，便要面對二十四小時的母嬰同室對於產婦來說都是很大的考驗和困境，

母親同時要承受睡眠不足，體質虛弱，以及心情的焦慮多重壓迫，很容易就覺得自己負荷不了。

根據我的研究發現產婦是因為想哺餵母乳，基於便利而採取母嬰同室，因為不需要在短短時間來回奔波，比較容易哺餵成功且持續堅持下去，但私人坐月子中心和醫院附設坐月子中心的管理制度分為十二小時和二十四小時母嬰同室，讓產婦一旦申請母嬰同室中途不得送回嬰兒房，不人性化的設計和制度讓產婦紛紛抱怨。

第一胎選擇在坐月子中心的Tracy及Kate因為想要餵母乳而選擇母嬰同室，本來以為當自己累的時候或想睡覺就可以把小孩送回嬰兒室，但醫院的制度是只要申請母嬰同室就無法再送回，原因是怕感染到其他小孩，讓產婦覺得這樣的制度太不人性化了：

「本來就因為是打算要餵全母乳阿，所以我就想說那母嬰同室就比較方便可以就近餵，我也不用在那邊跑來跑去，感覺會很累，然後住進去之前是聽說兩小時就要餵一次吧，甚至好像是要更早。小孩餓了就要吃吧，配合他。而且阿，因為嬰兒室也不是跟我房間同一樓，就很不方便，所以我就申請母嬰同室了。但是真的好辛苦阿，很累，餵母乳就很累了還要照顧小孩，雖然是說有護士會幫忙指導，但只是指導阿，又不能幫我顧，但是剩下時間我還是要自己顧阿，我常想休息的時候，小孩在旁邊吵阿哭，想送回去請護士幫我顧阿，她說什麼我申請二十四小時的不行，她們沒有人力也會感染什麼的，所以每天都沒辦法好好休息，我都不能想睡的時候就睡，我還要配合小孩，小孩吵我就要顧，要餵，我也會累阿，又不讓我送回去，這樣就覺得不太合理，我會想休息阿。」(Tracy, 990910, 訪談)

「之前就聽一些產婦朋友說母嬰同室非常累，不能坐月子，原本只是聽聽，想說應該還好吧，不過就是顧小孩，就餵母乳，想說小孩除了吃不是都在睡嗎，應該是很簡單吧，沒那麼難吧，但是阿當我面對了親自經歷到才知道真是地獄。第一胎就是什麼都不懂，照顧小孩很辛苦，餵奶更是非常辛苦，我也不知道說母嬰同室不能送回去，一開始沒想到這個問題，沒去注意到有這種規定，然後覺得每天的行程都排得滿滿的，沒辦法休息，連半夜本來可以睡覺的時間，我想母嬰同

室唯一的好處就是不用跑來跑去餵母乳，可是不想顧的時候又不能說我不要了。」(Kate, 990523, 訪談)

但也有受訪者認為母嬰同室讓她能更極早熟悉如何照顧寶寶，受訪者Erica說：即使很多朋友勸她說第一胎絕對不要申請母嬰同室，會讓妳人仰馬翻、身心俱疲，無法好好坐月子，但Erica還是認為為了可以時時刻刻看到小孩，盡到媽媽的責任，所以堅持要選擇母嬰同室：

「就是一種慫膽(台語)吧，很多人的告誡不行喔，妳絕對會後悔，但是我想看小孩成長，看她睡覺的樣子，陪她這是媽媽的責任吧，所以我覺得沒這麼嚴重吧，剛出生的小孩不是很長時間都在睡覺嗎？除了餵奶之外，所以我想只要克服了餵奶，就克服一切，搞定好自己應該就好了，但是很巧的是第一天母嬰同室就出現很大的狀況了，從晚上七、八點一直忙到凌晨四、五點，小孩就是都沒能好好喝上奶，也沒辦法入睡，就一直搞得我要抓狂要瘋掉，我還對著她大叫哭喊，發洩情緒，當時我覺得好無助很像神經病一樣。精神不好加上小孩不睡一直哭一直鬧，我就失控一直罵他，他就一直哭，每天也都這樣很辛苦，但我還是想堅持。」(Erica, 991023, 訪談)

母嬰同室對於第一胎的產婦，大部分時間都要靠自己獨自處理所有和小孩有關的事務，的確是一件很繁重的工作，但是對於剖腹產的產婦來說，母嬰同室是餵食母乳的最佳選擇。

當我至成功坐月子中心時發現到嬰兒室與母親的月子房並非在同一樓層，母親的月子房集中在二、三、四層樓，而嬰兒室在五樓，對於非母嬰同室的產婦，每隔約兩小時必須至嬰兒室餵奶，我從早上九點開始觀察這些來來去去的產婦，一直到下午三點，大約六小時時間，印象比較深刻的是有三位剖腹的產婦身體尚未恢復，仍然必須坐著輪椅才能行動，看著她們上上下下真的很辛苦，尤其白天電梯不好等，看著她們常常等了好幾班次的電梯才有空位讓她們推著輪椅坐進電梯，耳邊也傳來她們的對話：

Jessica：這班又擠不進去了，餵個奶真的很累，覺得好煩喔，跑來跑去的。

Martina：我午餐還沒吃，又要來餵了，每天一直在等電梯，光等這個就浪費很多時間，餵完沒多久又要再來了。

Sandra：人都好多，我們坐這個本來就很不好進去，要等好幾台，我們要再等了。

(成功坐月子中心，990709，田野)

受訪者Karen和Julie則比較自己第一胎和第二胎剖腹產後身體的感受，因為第一胎沒有申請母嬰同室，要忍受著身體的疼痛，房間和育嬰室來回奔波，幾次的疼痛終於讓她們放棄哺餵母乳了，至今仍覺得很可惜為何當初沒有堅持下去。第二胎讓她們有不一樣的想法，她們覺得因為想要持續哺餵母乳，才會去申請母嬰同室，這對於想要哺餵母乳的剖腹產媽媽是相當重要的。因為可以跟著嬰兒的節奏餵奶，睡覺與休息，乳房也因為孩子的吸吮而順利的分泌乳汁。

受訪者Karen回憶起第一胎因為剖腹產，傷口還沒癒合，兩個小時要至嬰兒室餵食母乳，有時候一個小時就要餵食，嬰兒室跟月子房不在同一樓層，來回奔波的狀況讓她傷口裂開，因此有了這一次痛苦的餵奶經驗，第二胎讓她決定申請母嬰同室：

「有過不好的第一胎經驗，所以我覺得剖腹產如果要餵母乳的話絕對要母嬰同室，照顧小孩很累但是如果有傷口卻還要兩小時去餵奶一次，更煩，然後餵一次如果要半小時超過，這樣就等於一小時就要去一次，真的是極為不舒服的，而且我根本沒辦法好好躺下來休息，我就會想著什麼時候還要餵奶，那種身心壓力讓你無法從容做任何事，經歷了第一次痛苦的餵奶，第二次我就申請母嬰同室，看到小孩一直待在身邊，醒了就給他吃，也不用怕說什麼時候要去餵奶一次，這種感覺真的很好，母嬰同室對剖腹產是真的非常需要。」(Karen, 990720, 訪談)

同樣也經歷過剖腹產的Julie，第一胎的時候醫院跟她說「如果要申請母嬰同室，不管有沒有辦法照顧，都沒有辦法再送回嬰兒室了」，這句話讓Julie深思熟慮了很久，她覺得自己沒有照顧小孩的經驗，怕無法勝任照顧小孩的責任，因此沒有選擇母嬰同室，但剖腹產傷口的痛，讓她每當餵奶時間就一面壓著疼痛的傷口，一跛一跛的走到嬰兒室，幾次之後讓她放棄哺餵母乳了，當她第二胎又是剖腹產時，她選擇了母嬰同室方便餵食母乳，照顧上也能得心應手，不同於第一次的痛苦哺乳經驗：

「剖腹產的傷口真的很痛，而且剛住進去真的很虛弱傷口也很痛，連只想休息而已，自己都要照顧不來了，我覺得我沒辦法再去照顧小孩，所以就放棄母嬰同室了。誰知道從那一開始喔那幾天餵奶歲月真是讓我覺得苦不堪言，我一方面要壓著傷口，因為走路還是動會痛，身體也不能挺直，然後一跛一跛的走到育嬰室，而且還是很遠，不在同一棟樓，不知道為什麼這麼不方便，最後傷口也因為我沒有好好休息，過於走動裂開了，那很痛，因此我只好放棄了。第二胎呢，我就知道了，又是不幸剖腹產，但我選擇了母嬰同室，對我來講真的是很方便，雖然還要顧小孩，但是因為已經是第二胎了，所以根本就難不倒我了，也不是說全都會，只是讓我很多事情都不會陌生，很快就能上手，可能是這樣吧，心情都很愉快，我整個四十天的坐月子都全母乳喔，這次的月子也做得很棒，也許是第二胎了，忙歸忙但是心情是很放鬆的，都算熟能生巧了，整個都比較放開也比較沒有壓力。」(Julie, 991017, 訪談)

在坐月子中心，多數的家庭，除了先生，母親很有可能沒有其他照顧的家人；在沒有家人陪伴下，使得講究家庭照顧模式的母嬰同室，變成母親單獨在醫院的房間自己面對孩子，沒有依靠的產婦會變得很無助。雷玉華（1999）的研究裡指出母嬰同室是一個以家庭為基礎的照顧模式，但是並不一定每一個產婦家庭照顧的支持都很夠，即使有護士可以幫忙解決照顧上的問題，但其餘時間還是要自己獨自面對不熟悉的小孩，對產婦來說是極為辛苦得一件事。

Tracy的老公常常需要出差，在第一胎完全不熟練之下，申請了母嬰同室，當先生不在期間，讓她覺得要自己獨自照顧小孩很沒有安全感，對Tracy來說先

生是很重要的依靠者和支持者：

「我老公工作時間不固定，我到現在都還記得他有幾次要出差，大概是那種兩三天的，不能在這邊幫忙我照顧小孩，其實也不一定要他照顧，他只要在旁邊就好了，就有個人這樣，像他不在，剩我一個，就會…我就有一種很沒安全感，就是如果出事了，不知道怎麼辦才好，而且我娘在南部，我也沒人可以連絡，如果今天是我自己一個人阿，沒有小孩要顧的話我是無所謂，就沒有先生也沒關係。但是有小孩就..我就是沒辦法自己一個人去弄很多事情，搞得我很狼狽，我想有一個支持者才會比較安心吧。而且如果有突發狀況，男生還是很重要，女生遇到事情都比較沒辦法冷靜，容易慌張，男生在可以處理。」(Tracy, 990910, 訪談)

在私人坐月子中心的Kate提到半夜小孩生病，私人坐月子中心沒有專業的醫生和醫療設施，護士請她自行帶小孩送醫，先生不在旁邊，沒有人可以幫忙，那種驚慌失措的感覺，至今都還餘悸猶存：

「小孩病了又不會講，我們對於小孩的常識都還不是很懂，剛開始什麼都不懂。一個自己也是不用擔心什麼，因為我自己如果怎樣，應該都有辦法處理，那天小孩就發燒阿，我很明顯知道他很不舒服，就一直哭一直哭阿，那天先生人不在，因為婆婆要開刀，他必須要回南部幾天照顧，當時我就真的不知道怎麼辦，半夜護士也不足，她們就說要自己送醫卅，我們人手不夠喔，沒有多餘人力可以幫忙喔，感覺就是不管妳的死活，我就說那怎麼辦阿，我先生不在阿，護士就說那找家人還是朋友載你們去醫院，就一副很不想理我的樣子，我覺得真的很機車阿，就算沒有醫生，也應該要協助我吧，最後還是我自己叫計程車帶小孩去醫院的，我覺得產婦已經很辛苦了，可是如果今天沒有人幫忙，就要自己想辦法，這時候我覺得先生很重要卅，有他就差很多了，他是一家的支柱阿，女生都比較沒辦法處理這類的事情吧，剩下我一個我就會慌，然後不知道怎麼辦，先生要在身邊最好可以幫忙我這樣，那時候想想覺得自己很沒用阿，當時還慌到哭了。」(Kate, 990523, 訪談)

肆、小結

研究發現多數的受訪者表示能餵母乳才是真正的媽媽，尤其必須透過母乳

親餵的方式，才有媽媽價值的存在，因此即使遇到很大的挑戰和辛苦，還是會為了小孩苦撐。對於很多言論都建構母乳最好的論述，相關書籍都把哺乳描述得很容易，是媽媽與生俱來的本能，當媽媽無法做到時，就會認為是自己的問題因而產生焦慮，但卻忽略媽媽背後所遭遇到的困難，在家坐月子的產婦面臨沒有專業人士的幫忙，加上主要照顧者會懷疑母親是否有足夠的奶水可以補餵小孩，雙重壓力之下容易面臨哺乳的失敗；在坐月子中心由於有專業人士的幫忙，會讓哺乳過程較為順利，對於奶水不足仍是普遍受訪者會面臨的壓力。

第五節 空間配置與社會關係的探討

壹、空間的配置

空間的配置對於產婦在坐月子期間有很大的影響，在此將空間分為在家坐月子與坐月子中心坐月子兩大場域來作討論。

一、坐月子中心—允許夫妻同住解決了空間的疏離感

我的田野觀察和經由訪談發現近幾年來的坐月子中心不像呂木蘭(1999)的研究發現是隔離且封閉的，現在坐月子中心的改良是依照產婦的需求來改進照護的模式，在此次所選擇觀察的依依坐月子中心發現產婦可以依照個人需要或身體上的許可，選擇要在房間休息或者到護理站、媽媽教室等公共空間與其他產婦聚集在一起，分享彼此生產及育兒經驗，另外家人也能隨時至坐月子中心陪伴產婦，晚上也可開放讓先生可以一同居住，坐月子中心改善過去產婦因住坐月子中心與家人分離的壓力，也大大減輕產婦的產後憂鬱。

當我踏入依依坐月子中心，負責人員便請我在大廳的沙發椅等待大約二十分鐘再帶我進去參觀，等待的過程中三位產婦緩緩的走向這裡，看著她們談笑風生無話不談，表情有著身為媽媽幸福的喜悅，沒有因為在陌生環境而感到恐懼不安，讓我想到某位在家坐月子的受訪者天天愁眉苦臉，跟她們比還真是天壤之

別，等待中聽到她們的談話不外乎就是圍繞在媽媽本身如何護理自己和小孩話題，我心裡這大概都是產婦們共同的話題吧，突然有個話題吸引了我的注意，三位媽媽在訴說醫院的制度：

Tiffany：再過兩個小時老公就來了，好開心。(臉上非常的幸福)

Vanessa：我沒辦法想像老公不能住這裡耶，我好需要他，晚上可以抱他睡。

Amanda：現在好好喔，聽說以前不行，如果老公不能住那我來這幹嘛，自己一個很無聊。

(依依坐月子中心，990817，田野)

這樣的對話，讓我從三位媽媽的言談中可以深深感受到非常滿意現在的醫院制度，經由她們的對話我會覺得即使房間再漂亮，空間再舒適，也比不上老公親自的陪伴，白天有其他產婦可以幫忙疏解壓力，現在自由的醫院制度讓家人可以前往探視，即使一次只有兩小時，但對於產婦來說這就是讓她們足以發洩情緒的出口。

受訪者 **Kate** 表示自己非常沒有安全感，是非常黏老公的人，沒辦法忍受半夜必須自己一個人睡，對 **Kate** 來說選擇坐月子中心第一考量就是能不能夫妻同住，若條件允許才會考量另外的需求，坐月子中心有了這項夫妻可以同住的制度，讓她覺得比什麼都重要：

「我不敢一個人睡，會怕，白天還好我無聊就去找其他朋友，我比較好動，想找人聊天打屁，但夜深人靜我就害怕，沒人陪那種感覺就是會怕，老公是我的依靠阿，我需要他陪我聊天陪我睡，那種感覺很安定，他看我心情不好還是悶悶的阿，都會逗我開心阿，講笑話阿，做老婆的就會很感動，辛苦也是值得阿，他來陪伴會覺得有他在什麼都不怕，有狀況他也能幫忙處理，家裡就真的要有個男主人，不然就沒辦法自己生活，不知道是不是只有我這樣，我就很依賴。(Kate，

990502，訪談)

受訪者 **Karen** 覺得坐月子中心如果不能接受夫妻同住，是件很不合理的事，產婦生產完最需要的就是先生的陪伴，沒人陪很像是病人的感覺，像是住在醫院裡，沒有夫妻同住的溫馨感，即使房間布置得再漂亮，當下一個人還是會覺得很孤單，也沒有像家一樣的溫暖：

「我那時候要來找坐月子中心阿，我大姐是提醒我說，恩要先問清楚先生可不可以在那過夜，我就想說原來這也是問題喔找月子中心一個問題喔，好怪，我怎麼都沒聽說過有這種規定，老公一起住不是很正常喔，大姐就說以前她那間不行阿，管得很嚴，覺得這樣才安全，我就覺得很扯，自己一個人睡難道我是病人喔，是關起來喔，為什麼老公不能在這邊照顧我，都已經很不舒服了還要一個人，自己待在那的感覺很差，要孤單一個月喔自己睡喔，我才不要，好像被關在房間裡的感覺喔。(Karen, 990720, 訪談)

受訪者 **Julie** 現在三十五歲是第二胎，她回憶起五年前的第一胎在那間坐月子中心是不能讓先生過夜的，先生的每天探視時間只有兩小時，訪客也只限定家人，讓 **Julie** 覺得好像被囚禁在一個空間裡，被丟在機構裡，覺得自己好像是生小孩的工具，老公見面還要訂時間，時間到了就要分開，讓 **Julie** 覺得為什麼要花大筆錢來忍受這些痛苦，讓自己不開心月子也沒做好，所以現在的她深深覺得有老公跟沒老公的陪伴，讓她心裡有很大的差異：

「也許吧，有之前的痛苦，讓我第二胎過得很開心，好像跟老公度假一個月，我覺得如果現在還有這種限制，是大大的不合理，這樣不好不合邏輯，老公陪伴可以讓老婆心情好，比較不會產後憂鬱阿，這是相對的，一個人就亂想，我以前就會亂想，一天見兩個小時，我就想他其它時間去哪，坐月子很愛亂想女生都是，不放心阿，我打給他只要他沒接到我就想他去哪，跟哪個女生在一起，那種感覺是精神會分裂，隨時都在懷疑，就會想一天相處兩小時，然後他會不會去亂來，我那時候真的快變神經病了，第二胎就很安心阿，打從心底放心，至少我看的到。」(Julie, 991017, 訪談)

二、在家坐月子

(一) 房間成了公共空間，沒有隱私權

在我的認知和想像中，家是極為隱私的地方，是不用去質疑的，原以為只有坐月子中心才是沒有隱私，護理人員、送餐人員都可以隨意進出，但訪談後才發現產婦在家是沒有自己專屬的空間，產婦的房間成為家中任何人都可以隨意進出的空間，隨時都要準備好面對不友善的窺視。最近有位好友 Anna 剛生完小孩進入坐月子的階段，我在 MSN 恭賀她，她卻跟我說她心情不好有產後憂鬱，我問她原因，她打了以下這段她極為不滿的文字給我，：

「家裡活像個公共場所...一覽無遺...
店家開門至少還有叮咚叮咚~歡迎光臨~
我家呢啥都沒有...
餵奶餵到一半搞不好會碰到婆婆帶客人來家裡...((被看光了?))
還是打掃的阿桑忽然出現在我面前...
幹!! 我的隱私勒~~
重點是我又無法改變什麼或說什麼....悶!!!
無法習慣我的生活一定要如此透明化...」(Anna, 1010327, MSN)

我覺得 Anna 的回答深具代表性，也說出了其他產婦的心聲，從這段文字我可以充分了解 Anna 的憤怒但又充滿了無奈，南北文化的差異讓住在台北的 Anna 無法適應在屏東的生活，但卻要試著去接受，這些不友善的窺視也出現在我的訪談裡。

受訪者 Jeane 表示每次公公進房間都不敲門直接開進來，每次要餵母乳都要戰戰兢兢的，生怕公公又闖進來，胸部有幾次是坦蕩蕩的呈現在公公面前，面對這樣的情況讓她覺得很不受尊重：

「糟透了，我好討厭那樣，不尊重人，每次公公都不敲門直接開門進來，每次他進來喔，我有時候是都是把胸部露在外面在處理我的ㄋㄟㄋㄟ，不然就是在擠奶，這有多尷尬，就妳知道妳在擠的時候，那個

樣子，然後就有人進來，這種連我先生我都會想要叫他轉過去不要看，更何況公公…因為產後還蠻常要去護理妳的胸部，那就想說在自己的房間嘛，門也關起來，就會比較大膽直接弄，公公上來或者是要進來，好歹也叫一下我的名字說要進來了，讓我有個心理準備，我不要求多只要這樣，但是…沒有，不知道怎樣，是故意還怎樣，都不穿鞋子都沒聲音直接門開了就進來，來不及遮住，當下就只能錯愕，尷尬，妳知道那種感覺是非常不被尊重的感覺很不好，而且是男生耶，女生被看到是一種很不舒服的感覺，尤其是比較私密的地方。」(Jeane，990829，訪談)

受訪者 Elva 平常小孩都是由公公婆婆照顧，開始餵食母乳的兩個禮拜，每當餵奶時間到了，公公就把嬰兒抱到 Elva 房間然後坐在床邊全程看著 Elva 餵奶，Elva 一開始好言請公公先避開，餵食完畢再進來，不然會尷尬，公公卻跟她說心態正常一點，不要亂想，看孫子喝奶是很正常的事，讓 Elva 很不能接受餵奶是如此公開化：

「我要餵奶的時候阿，因為婆婆有時候在忙煮飯，所以有時候是公公把 baby 抱進來，然後每次抱進來就會跟我說我看著妳餵，怎麼可能讓男生看阿，太尷尬了吧，我知道餵母乳是很正常的事，但是給他看就是極為不正常的事阿，然後又說大家都是一家人有什麼關係，我看著我孫子喝奶很正常吧，妳就像我女兒一樣，她女兒給他看嗎，而且是這本來就是不該發生的事吧，有哪個產婦可以接受公公看著妳餵，但是我又不說什麼，所以是就忍，然後就稍為用棉被遮一下，那種感覺當然會很不舒服阿，但是真的是沒有隱私，好像自己的身體要不要給別人看都沒有決定權一樣，然後講的好像就是給他看理所當然，我不能選擇要還是不要，因為他要看 baby 喝奶，都沒顧慮到我的感受了。」(Elva，990501，訪談)

受訪者 Nancy 表示自己對身體方面很保守，連在先生面前也不敢公然換衣服，坐月子期間婆婆就告誡房間門不能鎖，隨時進出才方便，Nancy 也答應並且跟婆婆說進來前先敲門，但是婆婆進門還是不敲門，常常目睹 Nancy 全身脫光光在換衣服，婆婆非但沒有先離開還坐著觀賞這一切：

「我本來就比較保守，有一次我印象很深，那時候吧，在換胸罩和內褲，我只要流汗就會換，然後那時候胸罩已經脫下來了，胸部已經是露在外面了，然後內褲也脫下來了，因為我是在床上，那種姿勢大概就是腳45度朝上，內褲脫到腳踝了，這個姿勢大概就是身體呈現V字形，妳知道有多尷尬了，上面跟下面都光了，然後婆婆就開門進來，我整個是窘到不行，那個姿勢太害羞了，因為我下面沒穿的部位剛好是對著進來的門，婆婆一進來就正對我下面部位，她兩眼直直盯我看喔，然後沒有要出去，她有事找我就進來坐在椅子上等，看我換，我真的是很不高興，我覺得很不被尊重，感覺很糟，我叫她進門先敲門，她都說賀啦賀啦(台語)，沒有一次有敲，最後我也放棄了，之後每當要做這些事的時候，我都要加快速度，譬如說像是婆婆正在煮飯，我就利用這時間換衣服，不然就是蓋著一條棉被在裡面處理。」(Nancy, 990821, 訪談)

以上三位在家坐月子的受訪者都有不被尊重隱私的經驗，即使是在屬於私人的家中坐月子，但隱私權卻是極為不足，反而是在月子中心私密性極高，不管任何人要進出月子房都要先按鈴，產婦從電話確認身分後，才開門讓訪客或護理人員進出，月子中心的制度讓產婦有私密的空間去護理自己的身體，而不是隨時等著被窺視。

我至依依坐月子中心就觀察到產婦平常是躺在床上，當有訪客、護士或送餐阿姨等等都會先在門口按鈴，產婦可以由房間內的攝影小螢幕觀察門外的狀況，不知門口為何人的時候可以拿起床邊的話筒詢問，若是自己正在做私密的事情不方便訪客進出，也可以用電話請他們先至大廳等，稍後再前來，也不至於會打擾到產婦餵奶餵到一半需要中斷的狀況，當產婦願意讓訪客進來時，不用到門口去開門，床頭邊也設有按鈕開關，可以讓產婦不用下床方便開門，極富專業性和隱私性。

(二)母親失去自主權

我在Cally婆家一個禮拜期間無法進入產婦的月子房，因此也沒辦法觀察到Cally跟嬰兒互動和餵奶的狀況，就我觀察到的嬰兒都是由婆婆親自照顧，不管

婆婆有多忙，嬰兒還是擺第一，當嬰兒需要喝奶時，婆婆則是抱到Cally房間並在內等待嬰兒喝奶，約莫過了半小時，婆婆再將嬰兒抱出來放置婆婆房間嬰兒車，半夜睡覺也是由婆婆親自帶，我原本以為這樣的情況是幸福的，產婦只需要安心休養，完全不用煩惱小孩的哭鬧，沒想到當我事後訪談Cally時才發現這樣對她來說是一段辛酸的過程：

我：我在妳家的時候沒辦法進去妳房間，妳可不可以說說妳是怎麼跟小孩相處，還有妳是怎麼餵奶？我好像看到妳婆婆都抱進去待很久才出來。

Cally：我都沒跟小孩相處到。

我：妳不是有餵奶嗎？記得小孩都沒喝配方奶都是喝母乳啊。

Cally：我婆婆她啊根本不讓我跟小孩單獨在一起，妳應該有看到她進來之後都過差不多半小時四十分鐘才會出去，然後連小孩都抱出去，妳應該沒看過她單獨把小孩留我這吧。

我：好像是這樣耶，那時候我想說妳婆婆真好，捨不得讓妳帶孩子，要讓妳好好休息，因為我有時候看到她要一邊幫妳煮月子餐，一邊還要顧小孩。

Cally：是外人看到都覺得她很好，連妳看起來也覺得她很好，只有我知道她在想什麼。

我：不是這樣嗎？那妳都是親餵嗎？

Cally：就算是我親餵又怎樣，她都坐在旁邊看，說好聽一點她在協助我，說難聽一點應該要說她是在監視吧，媽媽都會想說跟小孩講一下話啊，餵奶是最親密的啊，我想跟他只屬於只有我們兩個在，我可以跟他講話，當媽媽都會希望這樣，但是我坐月子期間都沒有。

我：所以妳只有餵奶的功能？不好意思，講得太直接。

Cally：不會直接，真的是這樣，有時候我甚至連親餵都沒有，連屬於我們最親密的時候都沒有。

我：怎麼說？

Cally：白天的時候當然都是婆婆抱進來，晚上先生下班差不多七八點之後她就把小孩抱到她房間了。

我：那喝奶怎麼辦？我指她抱進去房間之後還是半夜的時候。

Cally：我用擠的，白天沒事都努力在擠，婆婆要求要這樣，我們冰箱有幾袋都是擠好的，但是不多，要不是因為擠出來的奶量不夠，因為不好擠，有時候都只有一些，不夠喝，只夠晚上半夜喝，不然婆婆會連白天都是不讓我親餵。

我：那婆婆為什麼不讓妳親餵？

Cally：要不是她不能餵奶她就自己給小孩喝了，她不希望我跟小孩很親。

我：好奇怪喔，餵奶而已有這麼嚴重嗎？

Cally：她不要我跟小孩很好就是了，親餵可以說是只有媽媽跟小孩的世界，兩個人的時間，她也不讓我照顧，我沒幫小孩換過尿布和洗澡，這像一個媽媽嗎？

我：所以聽妳這樣講妳並沒有覺得不用照顧小孩是幸福的喔？有些人覺得坐月子不用勞動很好。

Cally：妳講的這不一樣喔，沒有媽媽希望這樣的，一種是或許有人可以幫忙帶小孩對那種剛生完的產婦可以減輕壓力，但不是像我婆婆這樣完全隔絕我們兩個，這很誇張，我是生他的耶，搞到我好像病毒一樣都不能顧他。

就 Cally 所述親餵是和小孩最親密的時刻，婆婆深怕小孩和 Cally 較親，因此想盡辦法隔絕他們之間的相處，因此從這段觀察讓我發現到媽媽是失去自主權的，連跟小孩相處的時間和方式都要受到婆婆的管控。

貳、社會關係

婆媳關係在現代女性坐月子中扮演著重要的角色，妯娌及姑嫂的女性姻親的互動研究更是缺乏，本節將要探討產婦在坐月子期間會遇到什麼樣的人際關係，又是如何影響到產婦坐月子的感受。

一、婆媳間的戰爭

在第二節中分析在家坐月子的女性即便遇到傳統不合理的規範狀況，基於家庭的和諧還是會默默遵守，不論是自行採用折衷或者全盤接受，我的受訪者皆指出都不會與婆婆正面發生衝突。但在面對育兒方面，產婦就不能完全聽從婆婆的安排，這也是造成婆媳戰爭和衝突的導火線。婆媳之間的戰爭，遍及各個層面，其中最易起爭執導火線便是育兒觀念的不同。因為時代背景及年齡的差距，更因為現代女性主觀意識較為強烈、價值觀念的差異不能溝通、諒解，造成婆媳間的心結和衝突。

兩代育兒觀念不同常造成婆媳關係緊張，我的受訪者就指出和婆婆的育兒癥結點多半發生於冷熱添衣的問題、生病的處理、用藥的方法，因為婆婆對於育兒觀念和相關知識多半採用傳統的方法，不符合現代的科學，常常和產婦的意見相左，因而容易產生婆媳間緊張關係和衝突，本研究有五位產婦是由婆婆幫忙坐月子，其中三位皆有此種經驗：

受訪者 Nancy 很氣憤的提到婆婆對小孩常常使用不合科學邏輯來照顧讓她很不能苟同，對於婆婆照顧小孩的方式讓她十分不忍心，好幾次都讓小孩病情更加嚴重，但婆婆仍然堅持自己的做法，反而認為 Nancy 教育程度低，覺得她什麼都不懂，常常以尖酸刻薄的言語謾罵她，因此即使生性軟弱不敢反抗的 Nancy，但為了孩子卻能勇敢去對抗婆婆：

「我平常又不會去頂嘴去跟她吵，很順她，但看她對我小孩我就很心疼，當媽媽的本能就出來了，會想保護小孩像…小孩發燒了，婆婆就

說她有那個什麼藥草的，反正就可能是中藥類吧，可能是她們以前年代的那種祕方留下來的，我忘了她說那叫什麼東西，說是泡一泡身體就會流汗就好了，那妳覺得真的會好嗎？正常人都覺得那怪怪的吧，看醫生不是比較快，但是她不給我小孩去看喔，結果就是高燒不退還起疹子，差點有危險，我就心疼的要死，她是怎樣的婆婆阿？很誇張耶她！」(Nancy, 990905, 訪談)

受訪者 Jeane 描述說婆婆幫小孩洗澡洗得很「仔細」，一邊洗澡一邊跟小孩培養感情，Jeane 常常跟婆婆告知說洗太久小孩會受寒，婆婆卻覺得這樣才洗得乾淨，連冬天天氣冷也洗很久；當小孩生病時婆婆也堅持去藥房買藥，不讓小孩去醫院怕受感染，不一樣的觀念讓 Jeane 常常跟婆婆起爭執：

「我婆婆動作好慢阿，天氣很冷阿，她就慢慢洗慢慢摸，好像每一個細胞都要搓乾淨一樣，然後邊洗還要邊跟小孩講話，她明明就聽不懂，她也可以一直講得很高興，然後還一直問說對不對，還要停頓看一下她有沒有回答，一直重複這些動作，感冒怎麼辦，她可以洗好穿好衣服再講吧，我常常看不下去我想幫小孩洗她就堅持不要，她說我不會洗沒有經驗會有危險，還有小孩如果生病阿，她都去問別人然後買藥回來去藥局買，問別人然後買藥回來哪有去醫院看安全，小孩子世，如果吃了不明的藥有出差錯怎麼辦，我想帶去給醫生看，她都說藥吃一吃就好了，那麼小的小孩子不能出去吹風感冒怎麼辦。」(Jeane, 990829, 訪談)

受訪者 Amy 覺得婆婆是育兒的助力也是阻力，很感激婆婆幫忙分擔帶小孩，但是婆婆的不衛生讓 Amy 感受到雙倍的疲累，即使 Amy 認為基於媳婦的立場不能頂撞長輩，但是為了小孩還是不惜與婆婆爭執：

「我很謝謝她愛這個小孩，但她什麼都很青菜(台語)，她都很不衛生，大人都馬有很多細菌，像泡好牛奶要試那個牛奶的溫度看會不會太燙，正常人是把牛奶倒在手上試溫度，妳知道嗎？她是直接對著奶瓶吸喝喝看，然後再給小孩喝，她感冒也這樣，就很髒我真的很不高興這點，然後她要泡牛奶也不洗手的，奶瓶也不消毒，拿來直接就用了，讓我覺得很累，本來婆婆可以幫我分擔，最後我都覺得自己來，不然就要隨時盯著她，更累，我如果跟她爭執呢，她就會說妳老公我

以前也都這樣帶，還不是長得很好很健康，每次都用這類的話堵我。」
(Amy, 990703, 訪談)

受訪者 Elva 就覺得和婆婆相處就像是跟朋友一樣，婆婆不會高高在上，以權威自居，身為媳婦的 Elva 也不會覺得地位較低，兩個人都會互相體諒互相尊重，會站在對方的立場著想，如果對對方有什麼不滿都可以勇敢講出來，彼此不會心存芥蒂：

「婆婆有些事真的就很直的講，我們個性都直吧，一根腸子通到底的，所以會了解對方，會知道說知道她沒惡意，是急了點，我不是有講過就哺乳的時候因為我奶很少，她就急了，說我那一點奶怎麼夠寶寶吃之類的話，那其實她只是想說我也辛苦那餵配方奶就好，但是她看寶寶哭就會急然後就講出不好聽的話，阿就是因為這樣吧，但是我們大部分相處很愉快，說實在的我也會不爽她阿，她也是都會直接念我，但是會覺得背後都是好意的那種，我們不會把對對方的不滿悶在心裡，有關小孩所有的事她都會跟我溝通，尊重我是媽媽吧，她跟一般人認知的婆婆不一樣吧，她很 nice，我懂她她也懂我，就這樣。」(Elva, 990501, 訪談)

就如同車先蕙 (1997) 的研究結果指出，現今台灣社會的婆媳關係與權力結構，的確不同於傳統社會。以婆媳之間的權力結構而言，婆媳之間的權力已經發展為對等性關係。婆婆和媳婦同時具有建構她們自己權力的能力和機會，並非單方面只有婆婆才能擁有的權力。Elva 和婆婆兩人為平等關係，如果對方需要幫忙時，會以對方為主而不計較，屬於此種類型的受訪者認為有此不像婆媳關係反而像朋友關係的婆媳關係，頗為難能可貴。

這種婆媳間的相處方式極為少見，孔祥明 (1999) 研究中指出，雖然年輕婦女普遍比老一輩的婦女有較高的教育及經濟資源，但似乎並未因此全面反轉婆媳間的相對地位，在傳統文化的規範下，媳婦仍須孝順及尊敬長上，做到謹守本分和尊敬父母的要求。

相關的發現出現在我的田野裡，以下是我至 Cally 產婦家中觀察到婆婆幫媳

婦坐月子的過程：

「產婦的婆家是非常富裕且在業界也是很有名氣的家庭，婆婆的個性自然就比較強勢，第一天進入參與觀察時，婆婆非常歡迎我，也表示願意讓我住幾天，前兩天我真的很訝異，因為婆婆對我非常客氣，然後開始幫我介紹她對產婦的「用心」和無微不至的照顧，漸漸的我感覺到婆婆真的非常不簡單，婆婆幾乎是仿照坐月子中心的設備和服務來幫產婦做到最好，像是打造一間類似媽媽教室，裡頭有各式各樣的健身器材，浴室也是乾濕分離、免治馬桶、吹風機，連月子餐都是婆婆親自去跟營養師學的，這些花費大概三十萬左右。我問婆婆說：「為什麼不到坐月子中心呢？那邊什麼都有，妳也不用這麼辛苦，而且費用也不需要這麼多。」婆婆說：「妳不懂啦，這些錢我哪會看在眼裡，重點是我是怎麼用心幫我媳婦坐月子的，妳也看到了，哪有婆婆會像我對媳婦這麼好的，不可能會有這種婆婆了，像妳看到是不是也覺得很感動，我都幫她打理好一切，她完全都不用管，很好命了。」
(990805~990811 田野日誌)

我的為期一個禮拜的觀察心得是這個婆婆很強勢，媳婦跟兒子都沒有任何決定權，完全都要聽從她的安排，包括產婦幾點吃飯、該吃什麼、幾點餵母乳，小孩如何帶都是由婆婆來決定，半夜婆婆也都要小孩跟她一起睡，她認為這樣小孩跟她比較親，所以媳婦和嬰兒單獨相處的機會真的微乎其微，連餵母乳時婆婆也是在旁兩眼盯著產婦餵，餵完馬上再把小孩子抱走，完全沒有讓產婦和嬰兒有相處的機會，從婆婆每次對我的言談中，都會不自覺的強調：「我很用心」、「我對媳婦付出很多」、「沒有婆婆會做到像我這樣」等等之類的話語，她希望別人對她的看法是用一種敬佩，婆婆會有這樣的想法，也與父權社會所建構出來的價值觀有關係，因為好不容易終於熬成婆，她必須藉由打壓、控制媳婦來確保自己的優勢地位。婆婆很怕我單獨去接觸產婦，因此在我的田野觀察一個禮拜中，我幾乎沒有單獨跟產婦有說話的機會，婆婆給我的說法是：不要打擾產婦，讓她多多休息。

所以我就等到產婦坐完月子再把產婦約出來訪談，但婆婆都阻止了，這次給我的說法是：媳婦很忙，她要照顧小孩。但據我所知，婆婆從坐月子開始就堅持

自己照顧，不給產婦插手，由此可見婆婆怕產婦跟我訴說她負面的事情。在坐月子過程中都是聽到婆婆單方面的說詞，而她的說法永遠離不開她對媳婦有多好，對小孩有多好，所以我也想聽聽 Cally 對婆婆的看法，於是讓我找到機會約到 Cally 出來見面一小時，言談之中 Cally 提及婆婆慣於主導全局，把自己的委屈一宣洩出來，訪談一度中斷，只能等她心情平復再繼續訪談。

Cally 提到對於婆婆常常跟別人說她對媳婦很好，婆媳互動很像母女，產婦覺得「很假」也很「噁心」，她很心酸的跟我訴說處在這樣的家庭所受到的壓力和委屈：

「婆婆她很能幹和強勢，她覺得要怎樣就怎樣，我完全就是不能做我自己，都照著她的想法，雖然她在我坐月子的時候幫我弄得好好的，她不時就會說「我已經對妳很好了，妳這輩子還沒享受過這麼高級的服務(指打造高級的坐月子環境和享用五星級的月子餐)，如果出去要記得跟人家說妳婆婆是怎樣對妳很好的，舉例來說，像我在坐月子沒幫小孩洗過一次澡換尿布，也不能跟他一起睡，她覺得這樣對我很好，或者這樣人家覺得很享受，但是我覺得很悲哀，她目的只是要讓小孩跟她比較親近，不是跟我這個媽媽，所以妳問我會不會把這些抱怨跟婆婆講，答案是不可能的，因為她不會改變自己，而且如果牴觸她的想法，一定會造成家庭風波甚至很多的衝突，然後還會到處講我的媳婦很不孝什麼什麼的又會更討厭我。」(Cally, 991029, 訪談)

即使產婦在我面前一股腦的宣洩及跟我抱怨很多婆婆總總的位階壓制，但是產婦還是不敢去反抗婆婆，原因在於自卑感作祟，認為自己沒有好的家世背景和過人之處，就算反抗也會惹來婆婆的嘲諷，再加上家裡的人全都屬於比較弱勢，包括公公在內，只要婆婆決定的事沒人能改變，大家都怕她，自然而然媳婦這個「外人」也不敢有所反抗，因此只能藉由在婆婆背後跟我抱怨這些事，來讓自己有個宣洩的管道。

二、妯娌間的競爭和爭寵

在女性坐月子中，和妯娌間的互動未有相關文獻討論，其原因可能是由於現

代組成的方式都是以小家庭居多，因此兄弟同住的情況並不多見，但是妯娌不合的情況仍然存在著。相較於姑嫂，妯娌同樣是嫁入門的媳婦，都是因婚姻的結合成為自己人，妯娌可說是和姑嫂一樣，不但具有親戚關係，還能有互相扶持，相知相惜的情感。然而，妯娌間也可能是互相爭寵，造成妯娌失和，也演變成家庭紛爭。齊力（1991）研究指出中國家庭間，婆媳、妯娌間的衝突和妯娌間的不和，這都是普遍存在的事實，甚至是促成兄弟分家的主要原因。

受訪者 Nancy 因為和先生經濟狀況不好，無法買一棟屬於自己的房子，因此婚後只能和婆婆、哥哥、嫂嫂同住在一起，又因為 Nancy 只有高職肄業，也是所有受訪者當中學歷最低，薪水最少的，因此在家中沒有發言權，處於比較弱勢的地位，先生也處於比較懦弱不敢捍衛自己妻子的人，而嫂嫂學歷高能力強，口條清晰，常常在婆婆面前很有技巧的挑撥離間，搬弄事非，久而久之婆婆覺得她講的話都是對的，也對 Nancy 心生不滿，態度極為不友善，尤其在坐月子期間，嫂嫂頻頻找 Nancy 麻煩，看到 Nancy 訂外送月子餐，就用極為諷刺的言語酸 Nancy：「還吃這麼好，不要一直享受花我們家的錢」，讓 Nancy 在坐月子期間滿腹委屈：

「她覺得我很卑賤吧，講難聽一點是這樣，穿著什麼的還講話她都說我很沒品味很俗氣那樣，我在坐月子的時候阿，我想說沒人要幫我做阿，就訂月子餐外送嘛，比較省，嫂嫂就會跟婆婆說沒有錢還去訂什麼月子餐，不會自己煮喔，沒錢還這麼享受，然後我不是有買四萬多塊塑身衣嗎？這些錢有一半是我拿自己的錢然後一半跟我媽借的，但是她就去跟婆婆說我沒那個本事還愛花什麼的，我婆婆都會覺得有道理，因為她覺得我沒那個能力花也是他兒子賺的辛苦錢什麼的，我就像生小孩的工具而已，我月子只能每天一直哭。」（Nancy，990905，訪談）

受訪者 Jeane 的婆婆是跟大兒子和大嫂同住，Jeane 是由婆婆幫忙坐月子，所以在那一個多月的時間，Jeane 是搬過去讓婆婆幫忙坐月子的，一開始婆婆對 Jeane 很不錯，各方面都是細心照料，身為設計師的 Jeane 會打理全家人的髮型，

服裝，因此很受到大家的寵愛，加上長得漂亮身材又好，自然成為大家的焦點，因此嫂嫂很忌妒，為了要重新取得婆婆的疼愛，所以在坐月子過程中，嫂嫂一直在婆婆耳邊「傳遞錯誤的訊息」，像是 Jeane 抱怨婆婆煮的月子餐很難吃、很油膩，挑撥離間，讓原本對 Jeane 印象很好的婆婆，瞬間瓦解，選擇去相信嫂嫂所講的話：

「我都婆婆幫我煮月子餐，嫂嫂是在做網拍的，所以是在家工作，嫂嫂有空的話就會跟婆婆說她幫我送月子餐上去給我吃，婆婆當然就覺得她很孝順很貼心，然後她就算時間大概半小時後她在上去收盤子下來，有幾次我才知道說嫂嫂把盤子拿下來時，順便跟婆婆說她看到我把一半的麻油雞湯倒掉，因為做這行我本來就很注重身材嘛，我生之前身材很好，166 然後 47 吧，大家都知道我很重身材，所以嫂嫂這樣跟婆婆講的時候，婆婆也一定會相信，快做完月子時，嫂嫂還跟婆婆說，我跟她說終於解脫了，好難吃的月子餐，好油膩之類的，我根本就沒說，都隨便她在講，很明顯婆婆就對我越來越冷淡，越來越不喜歡我了阿，態度就差很多了也不太想理我，很冷漠。」(Jeane, 990829, 訪談)

妯娌之間的不合，會直接影響婆婆對媳婦的看法，如果妯娌常常在婆婆耳邊生活，久而久之婆婆對於媳婦的觀感就會受到影響而改變(車先蕙, 1997)。通常都會因為忌妒的心理，造成妯娌間有很大的心結。

三、夾心餅乾—先生的角色

本研究是探討女性主體經驗，都只涉及女性，並沒有去訪問先生所處的困境。在此討論的丈夫角色是由產婦的觀點中如何去看待先生在婆媳之中所扮演的是怎樣的關係？先生是如何去處理達到兩邊平衡？

受訪者 Nancy 表示丈夫因為不擅言詞，常常將 Nancy 在坐月子期間發洩的情緒訴說給婆婆聽，讓婆婆認為 Nancy 對她很不滿，原本想做為中間協調者解決兩邊問題的先生，不但沒幫忙解決問題，讓原本就不討婆婆歡心的 Nancy，造

成婆媳間更大的衝突和誤會：

「我老公就不會講話，古意那種的，有時候我們之間的玩笑話，他可能就沒想太多，就老實的去跟婆婆講，我沒那個意思只是有時候說說，那我婆婆就會很不爽，覺得我在抱怨她，有時候真的只是說說，發洩一下而已，婆婆就又更討厭我了，這是無解吧。」(Nancy, 990905, 訪談)

受訪者 Alice 在懷孕七個月時婆婆就一直告訴她說以後要幫她坐月子，但是 Alice 一直想回娘家給媽媽做，對於飲食還有環境都比較習慣，於是請先生用比較好聽的方式委婉拒絕婆婆，但是先生個性直來直往，沒有想太多，直接跟他媽媽說 Alice 不習慣吃妳煮的，想回家坐月子，言下之意婆婆會覺得 Alice 嫌棄她的料理，說者無心聽者有意，讓 Alice 的婆婆覺得自己有心幫她坐月子，卻遭來無情的拒絕和嫌棄：

「有遇過阿，很早就有決定想給我媽坐月子了，叫我先生去跟婆婆講，比我去講好吧，我跟他說要好好解釋，我還教他怎麼講要怎麼修飾聽起來比較好聽，結果他直通通，斷章取義，直接跟婆婆說我吃不習慣他煮的，我媽煮的我比較喜歡，婆婆臉就垮下來了，都聽我老公說的，我沒在場，她就講了一句青菜伊啦(台語)，我也樂的輕鬆，管她那麼多，我就覺得我先生實在是…讓我婆婆很不爽，覺得我怎麼這樣，我婆婆沒錯，錯的是我先生他講話都會讓人不爽。」(Alice, 990416, 訪談)

受訪者 Debby 的老公會平衡兩方的關係，想辦法解決兩邊的問題，當婆婆提出不合理的要求，老公都會花很多心思去跟婆婆溝通，去取得兩邊都可以接受的最好結果，Debby 覺得先生很用心去修補他們的婆媳關係：

「如果跟他反應婆婆怎樣，只要是我不能接受，我都會跟他講，他的好處是他都會先試著跟我溝通，就他會先看我的可以接受的點在哪，我的界線在哪可以退到哪，然後他再去找婆婆講，可是他很厲害的是就他講話不會讓婆婆覺得他都護著我，因為如果他一直站在我這邊，婆婆就一定是不爽，他就會半哄半騙，講一些好聽話，恩，我一時也

想不起來有什可以舉例，就你應該懂就是可能她在婆婆面前教訓一下我之類的，讓婆婆有面子，婆婆就開心了阿，就會退一步了，這一招就很好啊，應付長輩很有用。」(Debby, 990627, 訪談)

先生在媽媽和老婆之間扮演一個很重要的中間人角色，常常都是身處於左右為難的狀態下，先生不但要瞭解兩方之間的想法，還要同時考慮雙方的感受，其所持的態度非常重要，他必須持中立態度，不能袒護任何一方，否則，不但問題無法解決還會造成更大的誤解和衝突。

參、小結

由研究結果發現現今坐月子中心制度較過往彈性許多，解決了產婦在陌生環境的疏離感，所有受訪者皆表示能讓親屬前來探視，和開放讓先生一同居住，對產婦在坐月子期間一項很好的制度，而在家坐月子雖然親屬能就近照顧且時時刻刻陪伴在身旁，沒有探視的時間限制，但家中缺乏的隱私讓產婦不能安心坐月子，再者，產婦在家由婆婆幫忙坐月子容易失去自主權，連照顧自己的小孩也要受到婆婆的監控，因此在不同坐月子的方式底下，對於產婦有不一樣的感受。

在社會關係方面，表示會選擇此坐月子方式有一半的原因是因為不想面對長輩的壓力，因此到坐月子中心比較自在，在不會直接面對長輩的情況下，在坐月子中心的六位受訪者就不會有此社會關係的困擾，而在家坐月子產婦要面臨到很多的考驗和即將引爆的衝突，當產婦如果年紀輕或是學歷較低，在家中的地位自然也就比較低了，婆媳之間所展現出來的權力糾葛，就很容易陷入到「壓迫與被壓迫」之間的局面(李桂松，2004)。

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究為現代女性坐月子之主體經驗探究，以下我將結論分為四個面向作分析：

壹、現代女性看待坐月子這一套傳統論述看法及回應方式

一、看法

研究發現現代女性都非常重視且堅信坐月子這一套論述，也很願意遵循坐月子這套規範，會把它看成身體的一個保健，好好休養的機會，甚至有受訪者覺得可以趁這個機會好好休息，不用勞動，或者有過不好的坐月子經驗的受訪者會想利用這期間好好恢復身體健康，所以她們都很肯定很願意遵循這一套論述，只是每位受訪者對於遵循的程度不一樣，有些會全盤接受，有些則用折衷的方式去遵守，但最終目的都是希望可以好好坐月子。

二、回應方式

本研究發現現代女性在面對坐月子的「行為禁忌」論述呈現出四種不同的回應方式，有被迫接受、樂在其中、積極遵守和折衷派，其中樂在其中的和積極遵守的受訪者則為平常工作壓力大想藉由坐月子期間可以不勞動，或是本身體質較差者的產婦，因此對於坐月子的行為禁忌是可以快樂遵守且不以為苦；而對於被迫遵守的受訪者皆為在家坐月子，婆婆或媽媽會將她們過往的經驗和想法延伸為一種監控，讓產婦有著必須遵循的壓力，這類型的受訪者即使面對很難接受的禁忌，還是會全盤遵守；另外折衷派的受訪者則為在坐月子中心的產婦，當她們面對傳統很難遵守的禁忌，但又想要好好坐月子，唯一辦法只能透過消費主義來達成。

本研究對於「飲食方面」的呈現則是分為坐月子中心、外送月子餐及在家坐

月子，對於在家坐月子的受訪者普遍都覺得食材毫無變化且又油又膩，而在坐月子中心及外送月子餐的餐點大多可以客制化，且是配合產婦的需求達到低熱量又能兼顧健康的效果，滿足現代女性想要補身和瘦身，這些條件的背後則都是要靠消費才有辦法達成。

整體而言，現代女性之所以能選擇不同方式最主要是透過「消費主義」去購買到所需要的服務，達到客制化且符合個人需求的服務，當女性有經濟能力就可以用這種方式把不人性的部分，覺得自己很難遵守的習俗禁忌，像是一個月不洗頭和不洗澡等，這部分產婦就會希望有些彈性或者是折衷的空間，因此就會透過高科技來幫助她，再者坐月子中心和婆婆互動機會很小，可以藉由小小的空間，讓女性有喘息的機會，如果是經濟能力較差，必須在家坐月子，因為婆婆是傳統習俗的代理人，所以為了要維持家庭圓融，只能夠被迫的遵守或是全盤接受，這對於勞工階級的女性來說是無法藉由消費來逃脫社會關係給的壓迫。

貳、現代女性對於選擇坐月子方式背後考量因素

雖然現代的坐月子方式可以選擇的很多，看似可以讓女性追求一種比較有自主性的生活方式，但其實她們還是沒有太大的自主性，因為她們還是必須從有限的空間去做選擇，研究發現現代女性對於選擇坐月子方式背後考量因素是經濟能力、婆媳關係和專業醫療這三個面向，但其中經濟因素和醫療設備這兩者其實又是相互作用的，經濟能力好的女性才能買到高科技的設備、有權利去享受醫療技術所給予媽媽和嬰兒的專業照護，至於經濟能力較差的女性，勢必選擇空間就有限，要面臨的規範和壓迫也較多。

坐月子的商品化、專業化和機構化的發展與消費觀念息息相關，對現今社會來說坐月子不僅僅是一個習俗，更是各個營利機構在利益考量之下，將坐月子推像一個高消費的層次，所以整體而言，經濟能力是影響現代女性選擇坐月子方式很大的因素。

婆媳關係方面，由於傳統坐月子會伴隨很多不合科學的禁忌或規範，雙方觀念容易有極大的差異和分歧，而導致婆媳間的緊張或衝突，因此受訪者表示會選擇到坐月子中心或由媽媽來擔任坐月子的照顧者，避免因想法的落差造成雙方的失和。

參、不同坐月子方式如何影響女性主體經驗

選擇坐月子的地點代表新生命與家庭關係的擴展，也間接肯定了論述代理人的角色，在家坐月子，婆婆是照顧者是論述代理人，不論心態是如何還是都要全盤遵守，不能有任何反抗的行為，因此當現代女性經濟收入提高，就會選購市場所提供的消費服務，來逃離論述代理人的監控，對於很難遵守的習俗，藉由高科技的服務讓自己可以比較輕鬆的方式坐好月子。

再者，社會的壓力和父權的凝視處處規訓著產後女性的身體，讓現代女性對於產後的身材重視尤勝以往，期望自己能在產後恢復身體健康和苗條身材，但現代女性並不會因為瘦身而忽略到好好坐月子的宗旨，因此大多藉由補身的同時，也能進行瘦身，這提供在坐月子中心的產婦一種較為輕鬆的坐月子方式。

不論用什麼方式坐月子，哺乳對於初產婦的母親都是很大的考驗，流行論述或相關書籍都將哺乳描述的很容易，彷彿只要照著書中去做，就能迎刃而解，對於在家坐月子的產婦，沒有專業人士的幫忙，當婆婆為主要照顧者時，在缺乏專業知識之下，也無法給予產婦實質的幫助，很容易面臨無法成功哺乳的困境；而在坐月子中心的產婦，即使第一次哺乳仍會遇到挫折，但有醫護人員的幫忙，能即時尋求幫助，不同的坐月子方式對於哺乳的回應也有不一樣的感受。

空間的配置對於在家坐月子和坐月子中心的產婦有截然不同的感受，大多數在家坐月子的受訪者表示，房間成了公共空間，不論是在餵奶或換衣服家人都可以不必敲門隨意進出，對於如此透明化的生活狀況，受訪者在柔性規勸無效之後，只能默默承擔和習慣這一切；而在坐月子中心有了極佳的隱私權，未經允許任何人是不能隨意進出，對於坐月子期間需要好好休養的產婦隱私權是很重要

的，家人的隨意進出讓產婦都必須戰戰兢兢無法好好安心休息，因此不同的坐月子方式讓產婦有了不一樣的感受。

另外當坐月子期間有先生陪伴在身旁，對於產婦是有一種安定的感覺，坐月子中心的受訪者表示，當以前沒有夫妻同住的制度時，會讓產婦普遍感到不安和寂寞，再者有些坐月子中心是沒有醫生二十四小時隨時待命，因此當小孩生病必須自行送醫時，先生就是很大的依靠。

肆、女性面對坐月子的順服與抵抗

總體來看，現代女性在整個坐月子經驗有哪些論述在其中運作，試圖要去規訓女性、掌控女性，或者管理女性的各種行為，女性在這些不同的運作中，她們會如何反應，是順服還是抵抗？

一、坐月子的身體規訓

現代女性仍然很認同坐月子這套論述，研究發現不論是在坐月子中心或者是在家坐月子對於坐月子的「行為禁忌」和「飲食規範」都想盡量遵守，只是遵守的嚴謹度和程度不一樣，對於很難遵守的部分會去做一個折衷的調整。

在坐月子中心裡，透過商品與消費結合，讓產婦在飲食上享受到「自由」與「精緻」，而在家坐月子，產婦的行為和舉止就會被侷限住，處處受到照顧者的規訓，但不論如何，產婦都是很順從坐月子這套論述，都是希望能夠好好遵守坐月子的習俗禁忌，只是選擇的方式不同。

二、母職的論述

傳統社會建構出來的是配方奶，而現在則是要哺餵母乳，媒體和書籍所形塑出來的論述就是「母乳最好」，幾乎沒有言論是抱持著反對母乳的，很少人去了解當母親在準備母乳哺餵這件事所耗費的壓力和體力有多大，因此當母乳哺餵被建構成好媽媽時，對於無法親自哺乳的媽媽也會有愧疚感，受訪者大多會認為要

能夠餵母乳才是好媽媽，尤其是親餵才能盡到當媽媽的責任。尤其現代社會對於母職的論述就是環繞在「母乳最好」，而在母乳最好的聲音中，又必須透過母乳親餵這件事，才能塑造出好媽媽的角色，當「母乳親餵」與「理想母職」作連結時，對產婦就形塑出一種規訓的力量。

研究發現母職論述還可以牽涉到社會關係，不論是什麼方式坐月子，都有餵與不餵的壓力，在家坐月子的產婦，由於主要照顧者婆婆或媽媽的概念仍停留在配方奶有較多的營養價值，或是懷疑母親是否有足夠的奶水哺餵嬰兒；而在坐月子中心裡，機構一方面倡導和推行母乳最好的論述，一方面又質疑產婦的奶水不足，因此產婦就要面臨矛盾的雙重壓力，女性在於選擇是否餵母乳是較沒有能動性的，透過能不能順利哺餵母乳決定當母親的價值。

三、人倫規範

研究發現在家坐月子的女性會遇到的社會關係有來自於婆媳和妯娌，以婆媳關係來看，婆婆和媽媽有如傳統坐月子論述的代理人，比較是傳統論述的擁護者，希望產婦能夠遵守坐月子的總總相關規範，因此產婦為了要維持家庭和諧，所以會產生順從的行為，而妯娌間的競爭在坐月子期間其實是非常少見的狀況，但卻出現在我的訪談中，有些受訪者表示，嫂嫂為了取得在婆婆心目中的地位，因此不惜挑撥離間，影響婆婆對受訪者的看法，對於這種存在的狀況，受訪者只能忍氣吞聲，以防止帶來更大的衝突。相對的在坐月子中心和親友間較少互動，對於和婆婆相處的狀況更少，因此減少婆媳間的摩擦，所以產婦反而比較自由，對坐月子方式較有自主性。

四、美貌迷思

研究發現現在女性對於身材重視來自於職場、先生和大眾媒體所給予的壓力，尤其以來自職場壓力最大，因為現代女性大多為職業婦女，有些受訪者表示因為工作需要，外在體態對於她們來說格外重要，有些老闆會嚴格要求產婦必須

在回到職場前恢復產前的身材，這其實是一種加諸在女性身上的美貌迷思，造成現代女性很矛盾的地方是一方面所有受訪者都認同應該要好好坐月子，但另一方面又希望可以恢復產前身材，因此型塑出一種「邊補身」和「變瘦身」的論述，這兩個論述的互相拉扯其實也夾雜著「社會關係」的互動，當婆婆或媽媽身為論述代理人時，都會嚴格督處產婦遵守坐月子的各種禁忌和規範，因此女性只能採取折衷方式，在「補身」之餘偷偷進行「瘦身」。

研究發現大部分的受訪者都有使用一些瘦身的方式，像是低卡的月子餐、買塑身產品、進行瘦身課程和哺餵母乳，這其中除了哺餵母乳之外，其它都是必須靠著消費主義才有辦法邊補身邊瘦身，也才能用較快的速度達成想要的目標。

整體而言，對於在家坐月子的產婦，是比較沒有能動性的，因為傳統論述不鼓勵在坐月子期間減肥，因此女性對於瘦身只能偷偷進行，但即使在坐月子中心比在家坐月子的女性多了自主空間，對於有專業人士的幫忙和瘦身課程讓身材的控制較為容易，但還是要面臨來自周遭的龐大瘦身壓力，面對其他產婦的比較、健身教練的監控，讓女性必須時時刻刻檢視自己的身材，所以對於社會所塑造出來的美貌迷思，大多數的受訪者都是順從的。

五、醫療專業

現代女性在坐月子之際，除了習俗之外，還加入了醫療專業與消費的考量，近年來坐月子的商品化結合醫療資源，提供對產婦與嬰兒專業的照顧，獲得很多產婦的信賴，她們覺得唯有專業的醫療才能讓她們放心，女性對於醫療的重視來自於，機構紛紛打出定期為產婦和嬰兒健康檢查，有些更是主打每天都有醫生隨時待命，隨時為產婦和嬰兒健康把關。研究發現高所得與高學歷的現代女性並不排斥坐月子的習俗，反而因為教育程度的提高，更加重視坐月子，有能力去尋求專業人士的協助，也較信任醫療機構的照顧。

坐月子的飲食也是另一種醫療的論述，透過營養師和醫生的專業度，為每一個產婦量身訂作，根據每個產婦的身體狀況，來決定能吃或不能吃的情况。

整體而言，現代女性對於坐月子的整套論述、習俗的規範、母職的論述、美貌迷思和社會關係的互動其實都是順服的，在這麼多論述的擠壓之下，唯一的解決辦法只有透過「消費主義」才能讓女性達到自主性和喘息空間，但並不代表產婦就有很大的能動性，現代女性還是要去服膺社會文化所建構出來的完美母職、美貌迷思，只是藉由消費讓女性可以不用這麼辛苦，現在社會建構出來的是經濟能力越好，就越能符合社會給予的高標準期待，但是對於勞工階級的女性，則是永遠無法做到的。

第二節 建議

壹、研究限制

本研究對象皆是雙薪家庭，主要以中產階級為主，雖然有兩位受訪者社經地位較差，但都有家庭成員可以幫忙坐月子，所以有些不坐月子或自己坐月子的產婦則不在我的探討範圍。本研究所參與的田野觀察和訪談僅侷限於我所訪問的個案，並不能涵蓋所有的坐月子中心及產婦的想法。

因為研究資源的限制，我的論文研究範圍僅在台灣北部（台北縣市、新竹縣市），且皆為都會區的女性，沒有去處理非都會區的女性產後坐月子的經驗，因此並非全面性的研究，我覺得很可惜，無法呈現全台都會型與鄉村型不同區域的比較，因為城鄉差距關係，兩者女性不論是在選擇坐月子方式的決定權或者是實踐母親的角色，應該會有不一樣，因此若能增加不同區域的取樣，來比較城鄉區域的差異，對女性坐月子的主體經驗會更加全面性。

相對於我針對女性主體經驗來處理，老公在老婆坐月子的時候也扮演很重要且關鍵的角色，尤其是在面對婆媳關係時，往往男性是處於中間協調者，這部分我就缺乏訪問先生在這之中所處的困境。

再者，女性選擇坐月子方式並未尋找到保母到府服務坐月子，這是一項很大

的缺失，從這之中可以發現女性對於到府服務的保母會有什麼樣的看法和要求，她們在選擇保母時會如何考慮到安全性與專業性，這些都是我在論文中缺乏的部分。

貳、未來研究方向

- 一、研究對象可以加入產婦的配偶及家庭中的其他成員的經驗與感受，因為女性在坐月子期間會面臨到很多的社會關係，如果可以加入婆婆或先生的說法會更加全面性。
- 二、由於近年來新移民女性有越變越多的趨勢，她們對於台灣的坐月子方式是否能適應或者產生排斥感，未來研究若可以針對來自東南亞國家做深入探討，會更為有趣。
- 三、雖然論述常說外國人沒有坐月子這項習俗，但是近年來有越來越多台灣產婦移居海外坐月子，若外國人沒有坐月子的習俗，難道他們的機構是針對華人所設置的嗎？這些都可以作為深入探討。
- 四、本研究沒有找到保母到府服務的受訪者，我的受訪者表示因為不放心讓陌生人在家裡走動，那對於選擇保母到府服務的產婦，她們會有這方面的顧慮嗎？我覺得沒有討論到這方面非常可惜。

參、自我省思

由於我目前還未婚且未有做過月子的經驗，一開始要研究此議題時，實在遇到很多棘手的問題，例如：什麼是黃疸、為什麼會有乳腺炎、坐月子中心的林林總總我聽不懂的設備和功用、什麼是親餵、沒有奶水跟胸部發育有關嗎、原來餵母乳有很多學問也是坐月子最困難的一件事…等對於產婦很簡單的問題，但我卻覺得非常陌生，以至於初期訪問產婦時，她們對我表達的一些坐月子相關經驗我

很難有相同的共鳴，在我從未接觸過也沒有親身經歷，光聽產婦訴說實在很難去體會其中的意境，甚至會問產婦對於她們來說很多好笑的問題。

因此我在訪談過程中一直在思考，我該定位何種角色，要如何去引導產婦把自己的經驗訴說出來，過往的研究者要做相關論文題目時，大都是已經有過坐月子經驗的女性，對於她們來說知道要如何引導產婦述說最關鍵的問題，所以在寫論文的前期一直無法克服這一點，因此我花了很多時間透過關係去找尋能讓我觀察的田野，讓我可以先進去了解整個坐月子的運作過程，也讓我發現到即使同樣是坐月子中心，醫院附設跟私人開設居然能讓產婦產生不同的觀感，因此在我實際觀察和了解，讓我在訪談時更能和產婦彼此互動，也幫助我能順利引導產婦回答問題。

最後在訪談 12 位產婦的過程中，發現產婦都能毫無保留的對我訴說，比較不會把我當成是研究者，她們會把我當成小妹妹或朋友一樣在聊天，不會有那種制式的感覺讓她們不太敢說或造成她們很大的壓力，連隱私性最高的婆媳問題都能侃侃而談，甚至有幾位產婦跟我說，就是因為我都沒經驗，讓她們更能輕鬆自在的談論，想要把所有的經驗都傳達給我，不會怕說錯話，這令我相當意外，而且在訪問過程中她們也常會勸我以後該注意什麼，也讓這份論文能有更深入的探討，所以做完此論文受益良多。

參考文獻

壹、中文文獻：

- Foucault, Michel (2003)。劉北成、楊遠嬰譯。規訓與懲罰：監獄的誕生。(Discipline and Punish: The Birth of the Prison)。台北：桂冠。
- 莊淑旂 (1996)。坐月子的方法。台北：青峰。
- 彭永鑫 (1998)。「坐月子做些什麼？」—中醫傳統篇〈上〉，嬰兒與母親雜誌第 257 期，214~219。
- 楊淑玲 (2004)。生育習俗對中老年婦女保健觀念之影響。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文，高雄。
- 田聖芳 (2006)。台灣婦女產後照護之變遷—以北部地區為例。台灣大學護理學研究所博士論文，台北。
- 林盈慧 (1996)。產婦個人現代性與傳統性心理特質與其接受傳統做月子習俗的態度、行為相關性之探討。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文，高雄。
- 楊淑如 (2003)。坐月子期間產婦身體組成改變及營養狀況的相關性評估。實踐大學食品營養研究所碩士論文，台北。
- 黃久華 (2003)。產婦執行坐月子習俗遵循度與產後健康狀態之相關性研究。國立陽明大學社區護理研究所碩士論文，台北。
- 林恬如 (2006)。坐月子飲食文化-飲食禁忌與飲食規範綜論研究。輔仁大學食品營養學系碩士論文，台北。
- 葉淨雅 (2002)。比較母嬰同室與非母嬰同室之照護成效。台北醫學院護理學研究所碩士論文，台北。
- 陳韻帆 (2008)。臺灣當代都會女性的坐月飲食與消費現象初步研究。國立台灣大學文學院人類學研究所碩士論文，台北。
- 汪麗琴 (1999)。女人的身體作為一個戰場—以「坐月子」為例。東海大學社會

- 學研究所碩士論文，台中。
- 唐儷芳（1995）。"坐月子"對產婦的意義。國防醫學院護理學研究所碩士論文，台北。
- 呂木蘭（1999）。現代坐月子的女性觀點—以坐月子中心的產婦為例。國立清華大學人類學研究所碩士論文，新竹。
- 翁玲玲（1992）。漢人婦女產後作月子儀式的行為探討—兩個漁民社區的調查研究。國立清華大學社會人類學研究所碩士論文，新竹。
- 吳祥鳳（1996）。初產婦於產後初期哺餵母乳之體驗及經歷。國立台灣大學護理學研究所碩士論文。台北。
- 蔡麗玲（1998）。母職作為女性主義的實踐。國立清華大學社會人類學研究所碩士論文，新竹。
- 趙大維（2004）。產後護理之家之空間分析與探討。中華大學建築與都市計劃學系碩士班碩士論文，新竹。
- 阮語豔（2007）。中部地區孕產婦對產後照顧（坐月子中心）需求之探討-以台中市為例。中國醫藥大學醫護管理學所碩士論文，台中。
- 高千惠（1992）。初產婦產後期依傳統習俗執行自我照護行為之探討。國立台灣大學護理學研究所碩士論文，台北。
- 黃筱玲（1999）。作月子習俗之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文，台北。
- 李桂松（2004）。跨海建構的父權文化：宜蘭地區東南亞外籍媳婦於家庭中的權力關係。佛光大學社會學研究所碩士論文，宜蘭。
- 車先蕙（1997）。內、外之間：婆媳間的關係與權力。輔仁大學應用心理研究所，台北。
- 雷玉華（1999）。母嬰同室與餵食互動行為之相關比較研究。國防醫學院護理研究所碩士論文。台北。
- 張靜文（1998）。〈女性的母職：社會學觀點的批判分析〉。《社教雙月刊》，77

- 期，20-25。
- 廖玲玲（2005）。〈新手媽媽與社會支持〉。《教育社會學通訊》，63，23-27。
- 李美華、孔祥明、林佳娟、王婷玉譯（1998）。「社會科學研究方法（下）」。
台北：時英。
- 高木蘭（2000）。〈坐月子型態大公開〉，《嬰兒與母親》，281，108-127。
- 孔祥明（1999）。婆媳過招為那樁？：婆婆、媳婦、與兒子(丈夫)三角關係的探討。
應用心理研究，4，57-96。
- 胡幼慧（1996）。「質性研究：理論、方法及本土女性研究實例」。台北：巨流。
- 王芝芝譯（2002）。〈一般訪談平均以多少時間為宜？〉，《大家來做口述歷史》。
台北：遠流。譯自Donald A. Ritchie（譯唐諾·里齊）（1995）*Doing oralhistory*. New York: Twayne.
- 施娟娟（2007）。〈媽媽的ㄋㄟㄋㄟ最好 教你成功餵母乳〉，《嬰兒與母親》，
366：50-64。
- 洪志秀（2001）。〈婦女在不同坐月子地點和時段之產後壓力及社會支持度〉，
《公共衛生》，28(3)，241-254。
- 鄧素文（1988）。產後初期哺母乳產婦對其身體心像改變時的認知行為。國立台灣
大學護理學研究所碩士論文。台北。
- 潘慧玲（1998）。檢視教育中的性別議題。教育研究集刊，41，1-15
- 劉育雯（2004）。在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究。國立台灣
師範大學教育學系碩士論文，台北。
- 鄭琇惠（2005）。哺乳技術網絡、規訓、與性別工作-台灣母乳餵養網絡中的多
重權力關係。高雄醫學大學性別研究所碩士論文，高雄。
- 齊力（1991）。台灣地區已婚婦女就業情況與其居住安排關係之研究。中央研究
院民族學研究所集刊，72，151-182。

貳、英文文獻

Foucault, M. (1979). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Translated from the French by Alan Sheridan. New York: Vintage Books.

Bourdieu (1984). *Distinction: a social critique of the judgement of taste*. trans. Richard Nice. London: Routledge.

Mishler, Elliot George (1986) . *Research Interviewing: Context and Narrative* , Cambridge, MA: Harvard University Press.

Pillsbury, B. L. K.(1978). Doing the month confinement and convalescence of Chinese women after childbirth. *Social Science and Medicine*, 12, 11-22.

Cronin, C. (2003). First-time mothers-identifying their needs, perceptions and experiences. *Journal of clinical nursing*, 12, 260-267.

附錄一

訪談大綱

受訪者姓名(匿名呈現)：

受訪者編號：

日期：

地點：

訪談時間長度：

壹、基本資料

1. 請問妳的年齡：
2. 請問妳的教育程度：
3. 請問妳職業：
4. 家庭總收入的金額(雙薪或單薪)：
5. 居住地：
6. 坐月子方式(含主要照顧者)：
7. 生產胎次：
8. 自然產or剖腹產：
9. 目前距離生產時間：
10. 妳是如何選擇坐月子方式？考量因素是什麼？

貳、身體經驗

一、飲食規範和行為禁忌

1. 妳的坐月子方式對於飲食方面妳可以接受嗎？大概有哪些食材？如果太油膩如何說服和改變她們不要吃太油膩或太補的食材，以保持身材？
2. 妳的坐月子方式在行為禁忌上有什麼限制？妳會全盤遵守還是折衷？妳的感

受是什麼？

二、身材恢復問題

- 1.妳所選擇的坐月子方式會很重視產後要立刻恢復體態嗎？如果有的話，如何幫助妳達成？妳的感受是如何？
- 2.妳的坐月子方式是比較重視產後的健康還是體態的恢復？那您自己的感受呢？妳能接受嗎？
- 3.妳在坐月子期間曾經使用塑身產品嗎？妳會想使用這些產品是受誰的影響？如何選擇？
- 4.妳對於產後身材的看法？促使妳想要立即恢復體態的因素是什麼？

參、哺乳經驗

- 1.妳所選擇的坐月子方式有沒有鼓勵妳用哪一種哺乳方式？妳對於哺餵母乳的感受是什麼？
- 2.在哺乳過程中有無遭遇到挫折和困境？
- 3.家人支持妳哺餵母乳嗎？若是不支持妳會如何取得雙方平衡？
- 4.妳的坐月子方式推行母嬰同室嗎？妳的感受是如何？覺得哪一種會比較好？
- 5.嬰兒多久需要餵一次奶？如果是餵食母乳那妳的乳汁充足嗎？需要用催奶器之類的儀器來幫助嗎？

肆、空間配置與周遭親友互動

- 1.妳的坐月子方式和婆婆互動多嗎？妳的感受是如何？會不會覺得壓力很大？和婆婆有遇到衝突的狀況嗎？跟家庭其他成員互動多嗎？
- 2.妳對於坐月子空間給妳的感受是如何？有先生可以陪伴嗎？妳的先生在妳坐

月子時所扮演的角色是什麼？

3.妳的坐月子方式會有助於妳和朋友互動嗎？會隨著坐月子認識很多新朋友嗎？

附錄二

訪談回饋表

(一) 您認為此份資料經過研究者打成逐字稿後，實際符合情形程度？(10~100分)

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

(二) 您認為此份資料經過研究者的分析，與您所要表達的經驗符合程度(10~100分)

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

若資料有落差或意思表達有出入時，請給予修正。

(三) 對於此份資料，是否有需要再補充或給研究者建議的地方？

謝謝您的寶貴意見！

日期： 年 月 日

附錄三

訪談邀請函

各位親愛的媽媽您好：

您所參與的是「現代女性選擇坐月子方式的主體經驗和感受」的訪談工作，非常感謝您願意接受研究者的邀請。請您仔細閱讀這份同意書，希望藉著這份同意書能使您對於即將進行的訪談和後續的研究有更進一步的瞭解。研究者深切期望能在本次的研究中獲得您的協助。本研究希望能從您寶貴經驗的主觀敘述中，讓研究者對這方面有更清楚的了解。

本研究的訪談預計將進行二至三次，每次訪談的時間為一至一個半鐘頭。訪談地點則配合您的方便選擇安靜、不受干擾的場所。對於您個人隱私或不願分享部份，您可予以保留，無需揭露，並且為了防止研究者個人生理疲憊與記憶偏誤，因此訪談的過程將在您的同意之下進行錄音，事後並將錄音的內容轉為文字的紀錄。訪談過程所蒐集的資料僅供本人碩士論文之用，並保證訪談之全文內容不做其他用途也不公開。您的經驗將會引用至報告的呈現之中，研究者會將您的基本資料及身分、地點等資料刪除，並以匿名處理。此外研究者也將錄音帶及逐字稿分開收藏於房間之內，並且錄音資料會在研究結束後一年銷毀。

最後誠摯的邀請您參與本研究，如果您對本研究還有任何的疑問或對訪談有任何不清楚的地方，歡迎隨時聯絡，研究者的電話是：091125****(手機)；(03)578****(自家)。再次謝謝您的信任與合作。

敬祝

闔家平安

南華大學社會學研究所

指導教授：林昱瑄 博士

研究生： 邱雅萍

敬邀

附錄四
訪談同意書

受訪者留存

- 本人同意接受訪談
 本人不同意接受訪談

受訪者： (簽名)
研究者： (簽名)

中華民國 年 月 日

研究者留存

- 本人同意接受訪談
 本人不同意接受訪談

受訪者： (簽名)
研究者： (簽名)

中華民國 年 月 日