

坐月期間：9-8-2018 至 7-9-2018

尋找陪月的過程不算順利，很多朋友介紹的已 full booking，幸好在陪月一站找到 Connie.

請到陪月固然鬆一口氣，但要確定找到對的陪月則更為重要。感恩我遇上了對的人。

Connie 不單照顧 BB 和我的起居飲食，還擔當我的心理輔導員。

謝謝 Connie 的悉心照料，讓 BB 健康成長。悠悠豬由初生時的細碼 B，變成現在的中碼 B，看到她對奶的渴求 (未足兩周已吃 120ml)，我不用擔心她肯唔肯食奶。從 Connie 身上，我明白到照顧小孩需要極大的愛心和耐性，我和先生也不斷學習中。養成良好的生活習慣對 BB 的成長有很大幫助，同時在照顧 BB 時更事半功倍，謝謝 Connie 在這細微之處下了功夫。

常聽人說坐月坐得好可令一個女人重生，之前有的身體問題都會消失。但恃著平日身體健康的我，的確不太重視這些。幸好 Connie 不停從旁提醒我，有些甚麼要注意的地方：不要吹風，要著長衫長褲著襪戴帽，不要蹲下，要做產後運動，餵母乳要多食飯多喝代茶多休息。她亦會仔細講解每天用的食材：哪些是清惡露、哪些是助上奶、哪些是針對腰骨。我完全放心的只管吃、睡和埋身餵奶/ 泵奶。

每個新手媽媽在產後的情緒必起伏不定，每每因小事情而大哭一場。我也不例外，在產後數天已因種種問題和不同的擔憂而面臨崩潰。謝謝 Connie 每天來到都聽我呻及開解我，讓我得到抒發。她亦協助我解決埋身餵奶困難的問題，解開我這個心理關口。這廿多天的相處，我們甚麼也會傾，感覺像朋友亦像家人，很奇妙。

有了這次經驗，我更加支持新手媽媽要請陪月，的確幫助很大呢！新手媽媽的路不易行，但有陪月並肩而行，你並不孤單。工作期快完了，有點不捨，亦有點後悔唔請兩個月。

謝謝你，Connie!

蔡生、蔡太、悠悠豬

2018 年 9 月 6 日