

你该如何做？ 紧急情况下的喂养

乳汁的生产由荷尔蒙来控制，如果受到威胁，产量可能会有所影响，但当回到安全的环境下时，泌乳又将恢复正常。



在危险的时候，不是坐下来哺乳，而是该赶快逃命！

在有压力的时候乳汁不容易流出，但母亲依然可以产出乳汁。

我听说在紧急的情况下，压力会让我的奶量干了。

而且我看到在紧急的情况下，会有人派来派去配方的奶。

这是一个普遍的误区！我们知道当妈妈感到安全的时候，乳汁又会重新开始流动。

热心助人的松鼠

焦虑的妈妈

所以在紧急情况下，准备一个安全的场所，对妈妈来说非常重要。



屏风、单独的空间、帐篷、私密的空间、安全的环境！

哺乳频率下降时

我们不需要那么多的乳汁，泌乳量应该减少。我已经制造了一些乳汁，但现在不是应该减少吗？

哺乳抑制因子减少乳汁生产。催乳素：生产乳汁的荷尔蒙。催产素：刺激乳汁喷射的荷尔蒙（对压力非常敏感）。



如果哺乳的频率下降，或者在这种情况下使用婴儿配方奶，母乳的产量就可能下降。

这样就产生了一个错误的观念，压力会停止乳汁的生产。



因为母乳喂养可以安抚婴儿，妈妈在夜间也需要哺乳，所以有一个家庭友好的环境是非常重要的。

为宝宝，好好吃。多产奶。

母亲即使吃得不多，依然可以产出乳汁。但是我们希望母亲能够获得维持自身健康的充足的食物。

当然安全的环境对于配方奶喂养的婴儿来说同样重要。

所以对所有的哺乳母亲来说，拥有一个安全的环境可以哺乳是非常重要的，这样可以让她们的母乳能够专注于母乳喂养上。

有些妈妈们反馈，哺乳越频繁的时候，她们就可以产出比平常更多的乳汁。



之后，扔掉没有用的奶！

纸杯是很容易保存的。可以在家里练习以备不时之需。将杯子倾斜，这样奶就可以到达婴儿的嘴唇，婴儿将会开始舔奶。

让婴儿直立地坐在你的腿上。选择一个安静的环境，不要太亮！将一小杯奶放在婴儿的嘴唇，杯子的边缘可以接触到婴儿的上唇。

如果没有消毒过的婴儿奶瓶，可以使用杯子。

液态的配方奶应该在室温下保存，从15°C到25°C之间（或35度，根据制造商的规定）。

对于配方奶喂养的婴儿，卫生的管理是非常重要的！



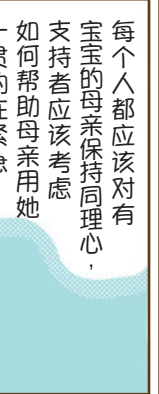
这样就可以同时保护母乳喂养和配方奶喂养的婴儿。

在给予建议之前先倾听父母，这样就可以继续用自己的方式来喂养婴儿。

（国际标准）世界卫生组织的国际标准或者在紧急情况下婴儿喂养的操作指南。只给那些需要配方奶的家庭分发配方奶。未做任何评估之前分发婴儿配方奶。在非紧急情况下提供婴儿配方奶样品。

每个人都应该对宝宝的母亲保持同理心，支持者应该考虑如何帮助母亲用她一贯的在紧急情况之前照顾宝宝的方式。

不管你是配方奶喂养还是母乳喂养，你都在非常努力地照顾你的孩子。即使在紧急情况下，你的喂养方式值得任何人的尊重！



这是基于IFE关于紧急情况下喂养婴儿的操作指南制作 Operational Guidelines on Infant Feeding in Emergencies. <https://www.enonline.net/operationalguidance-v3-2017>
 漫画制作Yasuko Emura 由Risu Ando和Hiroko Hongo发布 医疗主管：Kikuko Oku, MD 翻译Daisy Zhong, IBCLC, LLL Beijing, Maggie Yu, IBCLC, LLL Hong Kong, Chih-An Chou, MD, IBCLC, Taiwan

参考资料
 American Academy of Pediatrics. Infant Feeding in Disaster and Emergencies, 2015.
 American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists. Breastfeeding Issues During Disasters (AAP/ACOG) in Breast-feeding Handbook for Physicians 2nd ed. p.239-244, 2014
 Gribble KD, Berry NJ. Emergency preparedness for those who care for infants in developed country contexts. Int Breastfeed. J. 6(1):16, 2011
 Gribble K, Fernandes C. Considerations regarding the use of infant formula products in infant and young child feeding in emergencies (IYCF-E) programs. World Nutrition 2018;9(3):261-283
 IYCF Core Group. Infant and Young Child Feeding in Emergencies: Operational Guidance for Emergency Relief Staff and Programme Managers, version 3.0, 2017.
 Sphere Association. The Sphere Handbook, 2018
 UNHCR, ERM, Infant and Young Child Feeding Practices: Standard Operating Procedures for the Handling of Breastmilk Substitutes (BMS) in Refugee Situations for Children 0 - 23 months, 2015.
 WHO. International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes, 1981.
 WHO, UNICEF. Infant Young Child Feeding Counselling: An Integrated Course, 2006.
 其他参考资料列于<https://andorisu.jimdo.com/>