

# 怎麼辦才好？ 災害時的寶寶哺育

乳汁的生產由荷爾蒙控制，如果感受到威脅，就可能影響產量。但當回到安全的環境時，泌乳又將恢復正常。



危急時，可沒時間悠閒哺乳，趕快逃命吧！

如果逃亡時乳汁滴落，馬上就會被追蹤到了！

遇到壓力時，乳汁雖然不容易流出，但媽媽依然可以生產乳汁喔！

聽說在緊急情況下，壓力會讓母乳停止分泌。

而且災害時，好像還會發放嬰兒配方奶。

這是一  
個常見的誤會！  
當媽媽感到安心時，  
乳汁又會重新開始  
流出了。

熱心助人的  
松鼠

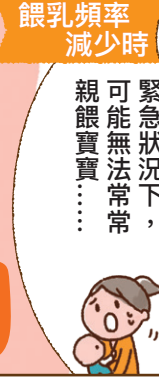
焦慮的媽媽

因此，在災害時，準備一個讓媽媽們感到安心的場所，是非常重要的事。



安心安全的环境：  
屏風、帳篷、  
單獨的私人空間。

緊急狀況下，  
可能無法常常  
親餵寶寶……



**泌乳頻率減少時**

現在好像不需要那麼多乳汁減少產量？  
我已經作了一些減量嗎？現在要減量嗎？

泌乳回調因子 (FIL) 減少乳汁生產  
催產素：促進乳汁流出的荷爾蒙 (對壓力很敏感)

「那我不休息一下吧。」

如果哺乳頻率下降，或者在這種情況下使用嬰兒配方奶，母乳的產量就可能減少。

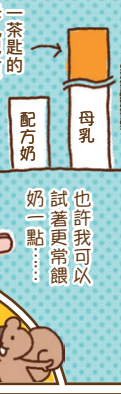
因此產生「壓力讓母乳停止分泌」的誤解

母乳裡有很多的免疫因子，保護寶寶們在災害時免受感染病威脅。

**預防感染！**

沙門氏菌 諾羅病毒 大腸桿菌 彎曲桿菌 輪狀病毒 流感病毒

有些媽媽反應，哺乳越頻繁的時候，可以產出比平常更多的乳汁。



也許我可以試着更常餵奶一點……

母乳  
一茶匙的母乳包含了300萬個抗菌細胞。

對母乳媽媽來說，擁有安心的哺乳環境好專注餵奶，是非常重要的。



當然，這樣的環境對喝配方奶的寶寶也同樣重要。

即使媽媽吃得不多，依然可以生產乳汁。但我們希望媽媽們能攝取充足的營養，維持自身健康。

親餵可以安撫嬰兒情緒，加上夜間也有母乳的需求。災害時，如果能提供小家庭的專屬空間，將會是很棒的規劃！

對於喝配方奶的嬰兒，「衛生管理」非常重要！

**液態配方奶**

即食奶水應保存在 15°C 至 25°C 的室溫下 (或 35°C，根據製造商的規定)

**配方奶粉**

只有奶粉提供水解配方，即食奶水則無

用 70 度以上的熱水沖泡，再放涼到合適餵食的温度 (體溫)

搖晃均勻。

務必殺死奶粉中的細菌!!

假使沒有消毒過的奶瓶，可以使用杯子餵奶。

選擇一個安靜不刺眼的空間，將寶寶直立坐在妳的大腿上。

平時就練習杯餵技巧，以備不時之需。

將杯子傾斜，奶水到達嘴唇後，寶寶會開始舔奶。

將一小杯奶靠近嬰兒的嘴邊。杯子輕輕靠在下唇，杯緣則輕觸上唇。

紙杯是很容易破裂的容器。

最後，將沒喝完的奶水倒掉！

未飲用完的奶水會學生細菌！

無論是用配方奶或母乳哺餵小孩，妳都是位非常棒的母親。即便在災害時，其他人也該尊重妳原本的照顧方式！



大家應該對媽媽們抱持同理心，一起思考如何維持與災害前相同的營養方式。

(國際標準) 依據世界衛生組織的國際標準或緊急情況下的嬰兒哺育指南

○ 評估個別需求，只提供配方奶給有需要未做任何評估就廣發嬰兒配方奶。

× 非緊急情況時，請勿提供嬰兒配方奶或其試用品。

在給予建議前，請先傾聽父母的聲音，協助他們用熟悉的方式來餵哺寶寶吧！

這樣，就可以同時保護母乳哺育和配方奶哺育的寶寶了！

根據 IFE「緊急情況下的嬰兒哺育指南」製作 This is based on the IFE's Operational Guidelines on Infant Feeding in Emergencies. <https://www.enonline.net/operationalguidance-v3-2017>  
繪者 Yasuko Emura 出版者 Ritsu Ando · Hiroko Hongo 醫學審定 Kikuko Oku, MD 翻譯 Daisy Zhong, IBCLC, LLL Beijing, Maggie Yu, IBCLC, LLL Hong Kong, Chih-An Chou, MD, IBCLC, Taiwan

參考資料  
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 (IFYC-E) programs. World Nutrition 2018;9(3):261-283  
WHO, UNICEF. Infant 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, ENN. 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.  
3其他參考資料請參閱<https://andorisi.jimdo.com/>