Photography by 在野摄影

母亲和婴儿需要...

- 热情支持
- 适当信息

紧急情况下母乳喂养的信息

国际母乳会(LLL)资源:

紧急情况下的母乳喂养（母乳会亚洲中东地）
https://www.lllasia.org/chinese-emergency-info

支持特殊危急情况下的母乳哺育与再度泌乳（国际母乳会ー中国）
https://www.muruhui.org/?p=12040

《经历压力的妇女是否会停止产奶?》——多语言
https://www.lllasia.org/do-women-experiencing-stress-lose-their-breastmilk

紧急情况下的母乳喂养（母乳会亚洲中东地）——多语言
https://www.lllasia.org/breastfeeding-during-emergencies

其他国际母乳会(LLL)和非LLL资源用于紧急情况下的婴儿喂食——多语言
https://www.llli.org/breastfeeding-info/infant-feeding-emergencies-multilingual/

其他资源:

《母乳喂养是紧急应对》孕期-产后-婴幼儿喂养的小册子
https://www.lllasia.org/uploads/1/2/3/4/123407059/mandarin_bf_s_emergency_prep.pdf

《紧急情况下的喂养「你该如何做?」》这是基于IFE关于紧急情况下喂养婴儿的操作指南制作
https://www.ennonline.net/attachments/3321/Comic_Feeding_babies_during_emergencies_simplified_Chinese.pdf

欢迎复制和分发使用于非商业目的，并予创建者适当的声誉及内容不做修改。

© 2018 by La Leche League Asia & Middle East is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/

◆误区：紧急情况下的压力和母乳喂养◆

经历压力的妇女是否会停止产奶?

Photography by Melanie Ham

当你听到这样的话时，很容易开始担扰。
当你承受巨大压力时，你的泌乳的能力会怎样?

La Leche League
Asia & Middle East

© 2016 La Leche League Japan
Translated and adapted with permission
La Leche League Asia & Middle East 2024年
lllasia.org

经历压力的妇女是否会停止产奶?

A 虽然奶水流动可能会"暂时"停止，但它还能再次流动。

- 压力不影响制造母乳的激素--催乳素
- 压力对催产素有短期影响，催产素是母乳喂养的另一种重要激素

世界卫生组织（WHO）解释说，这是一种正向的机制，可以阻止奶水在危机时刻流动——例如，当一个早期的人类母亲带着孩子逃离野生动物时——它有助于母亲在奔跑时奶水不流动，但一旦母亲和婴儿变得安全、并得到庇护时，只要婴儿吸吮乳房奶水就重新开始流动。

我能做些什么来再次增加我的母乳供应?

A 频繁的母乳喂养和母婴接触使奶水再次流动。

- 奶水仍然在乳房里， 随时准备提供给宝宝
- 只要婴儿吸吮，我们的身体就会准备泌乳
- 让母乳流动的喷乳反射暂时停止了

在紧急情况和灾难发生期间和之后，每个人都极有可能感到压力。母乳喂养具有惊人的适应性，不管周围环境如何，它都能正常运行。哺乳的母亲所要做的就是经常把婴儿放在乳房上，与婴儿保持接触，很快奶水就会重新开始流动。

得到安慰和支持有助于母亲母乳喂养。
母乳喂养有舒缓作用，有助于促进母婴得到平静和治愈。

改编自Carol Bartle在紧急情况下的婴儿喂养