



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(LLI)资源:

紧急情况下的母乳喂养 (母乳会亚洲中东地)

<https://www.lll.org/chinese-emergency-info>

支持特殊紧急情况下的母乳哺育与再度泌乳 (国际母乳会-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.lll.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.lll.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.lll.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.lll.org/uploads/1/2/3/4/123407059/mandarin\\_bf\\_s\\_emergency\\_prep.pdf](https://www.lll.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.enonline.net/attachments/3321/Comic\\_Feeding\\_babies\\_during\\_emergencies\\_simplified\\_Chinese.pdf](https://www.enonline.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, 很容易开始担忧。  
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  
lll.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。