Photography by Melanie Aldridge

母親和嬰兒需要……

- 熱情的支持
- 適當的信息

緊急情況下哺乳的訊息

國際母乳會(LLL)資源:

緊急情況下的母乳哺育（母乳會亞洲中東地）
https://www.lllasia.org/chinese-emergency-info

支持特殊危急情況下的母乳哺育與再度泌乳（國際母乳會－中國）
https://www.muruhui.org/?p=12040

《經歷壓力的婦女是否會停止產奶?》—多語言
https://www.lllasia.org/do-women-experiencing-stress-lose-their-breastmilk

緊急情況下的母乳哺育（母乳會亞洲中東地）—多語言
https://www.lllasia.org/breastfeeding-during-emergencies

其他國際母乳會(LLL)和非LLL資源用於緊急情況下的嬰兒餵食－多語言
https://www.llli.org/breastfeeding-info/infant-feeding-emergencies-multilingual/

其他資源:

《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

《災害時的寶寶哺育「怎麼辦才好?」》根據IFE「緊急情況下的嬰兒哺育指南」製作
https://www.ennonline.net/attachments/3322/Comic_Feeding_babies_during_emergencies_traditional_Chinese.pdf

歡迎複製和分發使用於非商業目的，並予創建者適當的聲譽及內容不做修改。

© 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/

◆迷思：緊急情況下的壓力和哺乳◆

經歷壓力當下的婦女是否「失去」母乳？

Photography by www.justsmileaboutit.com

當你聽到這樣的話時，很容易開始擔心。
當你承受巨大壓力時，你的泌乳能力出現什麼變化？

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

經歷壓力當下的婦女是否「失去」母乳？

A 雖然奶水的流動可能「暫時」停止，但它被設計成能再次流動。

- **壓力不影響製造母乳的激素——催乳素**
- **壓力能短期影響催產素，它是哺乳的另一種重要激素**

世界衛生組織解釋這是一種正向的機制，阻止奶水在困難的時刻流動——例如早期人類的母親帶著嬰兒逃離野生動物時——奔跑當下奶水不流動是有益的，一旦母親和嬰兒安全並得到庇護時，奶水在嬰兒吸吮乳房時重新開始流動。

我能做什麼來再次增加我的母乳供應？

A 頻繁的哺乳和大量接觸寶寶使奶水再次流動。

- **奶水仍然在乳房裡，為嬰兒做好準備**
- **因應嬰兒吸吮而準備分泌母乳**
- **讓母乳流動的噴乳反射暫時停止了**

在緊急情況和災難發生期間和之後，每個人都極有可能感到壓力。母乳餵養是一個驚人的適應性活動，旨在贏得通過各種狀況。哺乳的母親所要做的就是經常把嬰兒放在乳房上，與嬰兒有很多接觸，很快地奶水就會重新開始流動。

得到安慰和接受支持能夠幫助母親。
哺乳可以撫慰人心，有助於促進嬰兒和母親的療癒和平靜。

改編自Carol Bartle《緊急情況下的嬰兒餵食》