



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

經歷壓力當下的婦女是否「失去」母乳？——多種語言

<https://www.llasia.org/breastfeeding-during-emergencies>

- Arabic: هل 'تفقد' النساء ال تي تشعرن بالتوتر الحليب؟
- 简体中文版: 经历压力的妇女是否会停止产奶?
- English: **Do women experiencing stress 'lose' their breastmilk?**
- Japanese: 「ストレスで母乳が出なくなる」って本当?
- Spanish Latinoamérica versión: **Se le va la leche a las mujeres que sienten estrés**

緊急情況下哺乳的資訊——中文

- 緊急情況下的母乳餵養
- 中文母乳哺育訊息
- 《母乳餵養是緊急應對》孕期-產後-嬰幼兒餵養的小冊子
- 《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

其他國際母乳會(LLI)和非LLI資源用於緊急情況下的嬰兒餵食——多種語言

<https://www.llli.org/breastfeeding-info/infant-feeding-emergencies-multilingual/>

請隨時列印副本並廣泛分享。



© 2016 La Leche League Japan

Adapted with permission – La Leche League Asia & Middle East  
2021年3月

[www.llasia.org](http://www.llasia.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.justasmileaboutit.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？





經歷壓力當下的婦女是否「失去」母乳？



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？



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。