



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

经历压力的妇女是否会停止产奶？——多语言

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

- Arabic: هل 'تفقد' النساء ال تي تشعرون بالتوتر الحليب؟
- 繁體中文版: 經歷壓力當下的婦女是否「失去」母乳?
- 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**
- Vietnamese version: **Người mẹ trải qua sự căng thẳng có bị "mất" sữa?**

紧急情况下母乳喂养的信息——中文

- [紧急情况下的母乳喂养](#)
- [中文母乳哺育訊息](#)
- 《母乳喂养是紧急应对》孕期-产后-婴幼儿喂养的小册子
- 《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

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/>

可复制和传播。



© 2016 La Leche League Japan

Adapted with permission – La Leche League Asia & Middle East  
2021年8月

[www.llasia.org](http://www.llasia.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？





经历压力的妇女是否会停止产奶？



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？



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。