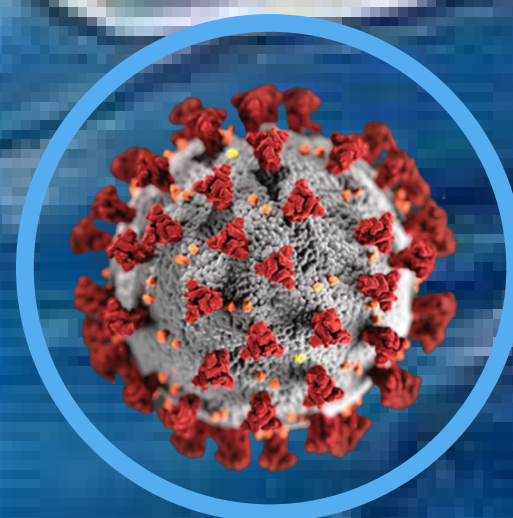


# 母乳喂养是应急对策



翻译：丰雨舟 自由译者 审校：Daisy (LLLI Leader in China)

Magdalena Whoolery博士 妇幼保健—婴幼儿喂养 顾问

# 母乳喂养是应急对策

孕期-产后-婴幼儿喂养

# 孕期

通过学习母乳喂养知识做好哺乳准备。你可以加入一个线上母亲/伙伴支持小组，以此结交“哺友”，并从中得到鼓励和信息。国际母乳会（LLL）拥有支持小组，该组织提供的经证实的信息可以从线上自行获取。你在寻求支持吗？在LLL网站的“获得帮助”标签下你可以找到经过认证的国际母乳会哺乳辅导——参见“支持”篇。



# 产后

**为了你和宝宝的健康幸福，应在产后一个小时内喂母乳。持续做至少90分钟的安全的肌肤接触，越久越好。产后肌肤接触是指宝宝赤身靠在你无衣物覆盖的胸部。如果感觉冷，就用干燥洁净的毛毯盖在宝宝背部并确保其呼吸道通畅（不要盖住宝宝的脸）。肌肤接触对所有的婴幼儿都有益处，并不是只对新生儿有效。**



# 母乳喂养

**在紧急情况下：坚持母乳喂养，避免断奶并寻求支持、鼓励和相关信息（详情参见“支持”篇）。**





## 混合/配方奶喂养

配方奶喂养的宝宝可以在任何年龄安全地用杯子进行喂养。奶瓶很难清洗，而且有引发感染的风险。杯子则易于清洗和保持洁净。尤其是在紧急情况下，要考虑重新开始母乳喂养。通过“支持”篇的链接，你可以找到经证实的关于杯子喂养和帮助再度泌乳的指导信息。





# 减压—— 生理方面&精神方面



## 母婴减压

母乳喂养和肌肤接触（SSC）能释放催产素，即便在危急时刻，这种荷尔蒙也能帮母亲和婴儿感到平静和放松。肌肤接触有助于稳定婴儿的呼吸、心跳、体温和血糖。当一个小婴儿跟照护者分开时，状况会变得不稳定，从而导致心跳加快、呼吸急促并消耗掉宝贵的卡路里。肌肤接触能为健康的体重增加和生长保存能量，让宝宝茁壮成长。

科学研究发现，母乳喂养和肌肤接触相结合，具有终生的生理、心理、教育及经济效益。



# 安全

## 营养、免疫保护及防御

母乳喂养为婴儿提供了食品安全保障。母乳还含有能够保护婴幼儿不受病毒和细菌侵害的抗体。配方奶则不含抗体。

在紧急情况下，停止母乳喂养而改为配方奶可能会使婴幼儿面临食品不安全和呼吸道及腹泻感染的风险。

对于低收入的母亲来说，配方奶可能不是长久之计。在紧急状态下，即使是高收入的母亲也可能难以从商店里买到奶粉。

考虑寻求关于再度泌乳和安全地杯喂配方奶的支持（参见“支持”篇）。



# 增加母乳供应

## 母乳供应——紧急状态下的共同关切

你的产奶量是以“供需”为基础的。这就意味着，你喂奶越频繁，身体产出的奶就越多。因此，要尽可能多喂奶。在催乳激素水平最高的夜间哺乳，确保你的身体产出大量的乳汁。深含乳和宝宝的适宜位置在泌乳和供应过程中是很重要的——“乳头对着鼻子，肚皮对着妈妈”。

大量的肌肤接触有助于释放催产素，进而刺激乳房分泌乳汁。胀满的乳房会发出信号来减缓泌乳，因此宝宝从你的乳房吸奶越多，你分泌的乳汁也越多。

宝宝吃奶时，用手进行轻柔的胸部按压可以增加出奶量，并在必要时帮助宝宝增重。



# 孕产保健

## 不仅事关婴幼儿——母亲同样受益！

母乳喂养为女性提供了短期和长期的健康与福利。它能降低产后抑郁和非传染性疾病，包括母体癌症的患病风险。在最初的6个月里，白天和晚上的纯母乳喂养会抑制排卵。这被称为“哺乳闭经法”。它是一种月经延迟，并且如果满足某些条件（更多详情可寻求支持），自然避孕率可达98%，同时能显著降低患乳腺癌和卵巢癌的风险。每进行一年的母乳喂养，患乳腺癌的风险相应地降低4.3%。

无论是否面临紧急情况，尽可能久地坚持母乳喂养都是值得的，尤其是对于有乳腺癌病史的家族来说。





# 育儿护理

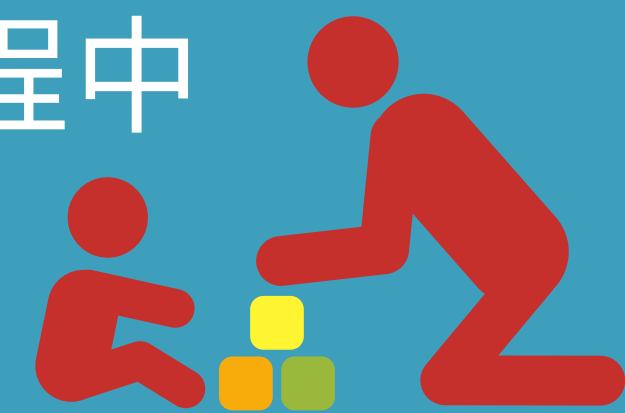


母乳喂养和肌肤接触是有证可循的支持性育儿“工具”。“若有疑虑不妨一试——母乳喂养！”

母乳喂养不仅是营养问题，肌肤接触也不只是为了稳定婴儿的状态。二者都是经过证实的“工具”，有助于大脑发育——培养健康的依恋，不仅使婴幼儿存活，更助其茁壮成长。

在紧急情况下，为了安抚和亲子连接，最好更频繁地进行哺乳。采取回应式的关怀——玩耍、多进行眼神接触、轻哼、交谈并跟你的孩子唱唱歌。把压力呼出来，吸入宝宝身上的奶香。多一些拥抱。持续的啼哭会耗尽宝贵的卡路里，阻碍大脑的健康发育。肌肤接触和母乳喂养能够安抚哭闹的婴儿。你的爱人同样能做安全的肌肤接触！

用安全的背带背着宝宝可以解放你的双手去做其他的事情。更妙的是，如果能在背宝宝时进行肌肤接触，你会在行动过程中自然而然地产出更多乳汁，与宝宝建立亲密关系。



# 支持 - 母乳喂养是团队合作!

如需支持、信息和/或鼓励，请联系支持母亲的哺乳顾问或经认证的哺乳专家。很多人通过个人Facebook小组、电子邮件、电话和/或视频电话提供免费的在线帮助。母乳会在全世界都拥有志愿者，也是世界卫生组织和联合国儿童基金会的合作伙伴。他们的网站提供了经过证实的信息，具有主题搜索功能和有关获取帮助的详情。登录[www.llli.org](http://www.llli.org)

国际母乳会-中国 [www.muruhui.org/](http://www.muruhui.org/)

国际母乳会亚洲 <https://www.lllasia.org/find-support.html>

目前采用混合喂养或配方奶喂养的母亲可以通过一个叫做“再度泌乳”（未生育的母亲可以通过“诱导泌乳”）的过程开始母乳喂养。关键在于支持、决心和毅力——通过[www.llli.org](http://www.llli.org)这样的网站寻求对母乳喂养的支持。

你也可以从网上资源获取相关信息，例如 <https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/>

如果你身体健康，可以考虑为其他母亲和她们的宝宝提供母乳，或者把多余的母乳捐给母乳银行。

另参见——

世界卫生组织：《紧急状态下的婴儿喂养：母亲指南》

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>

杯喂 <https://www.llli.org/cup-feeding/>





**你能行！**