

怎麼辦才好？ 災害時的寶寶哺育

乳汁的生產由荷爾蒙控制，如果感受到威脅，就可能影響產量。但當回到安全的環境時，泌乳又將恢復正常。



危急時，可沒時間悠閒哺乳，趕快逃命吧！

如果逃亡時乳汁滴落，馬上就會被追蹤到了！

遇到壓力時，乳汁雖然不容易流出，但媽媽依然可以生產乳汁喔！

聽說在緊急情況下，壓力會讓母乳停止分泌。

而且災害時，好像還會發放嬰兒配方奶。

這是一
個常見的誤會！
當媽媽感到安心時，
乳汁又會重新開始
流出了。

熱心助人的
松鼠

焦慮的媽媽

因此，在災害時，準備一個讓媽媽們感到安心的場所，是非常重要的事。



安心安全的环境：
屏風、帳篷、
單獨的私人空間。

緊急狀況下，
可能無法常常
親餵寶寶……



我已經作了一些
泌乳素：刺激乳汁生產的荷爾蒙
泌乳回
泌乳素：促進乳汁流出的荷爾蒙（對壓力很敏感）

如果哺乳頻率下降，
或者在這種情況下使用
嬰兒配方奶，母乳的產量
就可能減少。

因此產生
「壓力讓母乳停止
分泌」的誤解

母乳裡
有很多的
免疫因子，保護
寶寶們在災害時
免受感染病
威脅。



預防感染！
沙門氏菌
諾羅病毒
大腸桿菌
彎曲桿菌
輪狀病毒
流感病毒

有些媽媽反應，
哺乳越頻繁的
時候，可以產出
比平常更多的
乳汁。



也許我可以
試得更常餵
奶一點……

對母乳媽媽來說，
擁有安心的哺乳環境
好專注餵奶，
是非常重要的。



當然，這樣的
環境對喝配方奶的
寶寶也同樣重要。

即使媽媽
吃得不多，依然可以
生產乳汁。但我們希望
媽媽們能攝取充足的
營養，維持自身
健康。



親餵可
以安撫嬰兒情緒，
加上夜間也有餵奶的
需求。災害時，如果能
提供小家庭的專屬空間，
將會是很棒的規劃！

對於喝配方奶
的嬰兒，「衛生管理」
非常重要！



液態配方奶
即食奶水應保存在 15°C
至 25°C 的室溫下
(或 35°C，根據製造
商的規定)

洗手，
使用消毒
過的容器

配方奶粉
只有奶粉
提供水解
配方，即食
奶水則無

務必殺死
細菌！！
70°C

假使沒有消毒過
的奶瓶，可以使用
杯子餵。



選擇一個安靜
不刺眼的空間，
將寶寶直立坐
在她的腿上。

平時就練習杯餵技巧，
以備不時之需。

將杯子傾斜，
奶水到達嘴唇後，
寶寶會開始舔奶。

將一小杯奶靠近
嬰兒的嘴邊。
杯子輕輕靠在下唇，
杯緣則輕觸上唇。



最後，
將沒喝完的
奶水倒掉！

無論是用配方奶或母乳
哺餵小孩，妳都是位
非常棒的母親。
即便在災害時，其他人
也該尊重妳原本的照顧方式！



大家應該對媽媽
們抱持同理心，
一起思考如何
維持與災害前
相同的
營養方式。



（國際標準）依據世界衛生組織的國際標準
或緊急情況下的嬰兒哺育指南
○ 評估個別需求，只提供配方奶給有
使用需求的家庭。
× 不要未做任何評估就廣發嬰兒配方奶。
× 非緊急情況時，請勿提供
嬰兒配方奶或其試用品。



在給予建議前，
請先傾聽父母的
聲音，協助他
們用熟悉的方式
來餵哺寶寶吧！

這樣，
就可以同時保護母乳哺育
和配方奶哺育的寶寶了！

根據 IFE「緊急情況下的嬰兒哺育指南」製作 This is based on the IFE's Operational Guidelines on Infant Feeding in Emergencies. <https://www.enonline.net/operationalguidance-v3-2017>
繪者 Yasuko Emura 出版者 Ritsu Ando / Hiroko Hongo 醫學審定 Kikuko Oku, MD 翻譯 Daisy Zhong, IBCLC, LLL Beijing, Maggie Yu, IBCLC, LLL Hong Kong, Chih-An Chou, MD, IBCLC, Taiwan

參考資料
American Academy of Pediatrics. Infant Feeding in Disaster and Emergencies, 2015.
American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists. Breastfeeding Issues During Disasters (AAP/ACOG) in Breast-feeding Handbook for Physicians 2nd ed. p.239-244, 2014
Gribble KD, Berry NJ. Emergency preparedness for those who care for infants in developed country contexts. Int Breastfeed. J. 6(1):16, 2011
Gribble K, Fernandes C. Considerations regarding the use of infant formula products in infant and young child feeding in emergencies (IYCF-E) programs. World Nutrition 2018;9(3):261-283
WHO, UNICEF. Infant Young Child Feeding in Emergencies: Operational Guidance for Emergency Relief Staff and Programme Managers, version 3.0, 2017.
Sphere Association. The Sphere Handbook, 2018
UNHCR, ENN. Infant and Young Child Feeding Practices: Standard Operating Procedures for the Handling of Breastmilk Substitutes (BMS) in Refugee Situations for Children 0 - 23 months, 2015.
WHO. International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes, 1981.
WHO, UNICEF. Infant Young Child Feeding Counselling: An Integrated Course, 2006.
3 其他參考資料請參閱 <https://andorisi.jimdo.com/>