

一些家庭因醫療原因，需要在寶寶接受母乳喂養的同時為其提供食物補充，而另一些家庭可能出於個人原因做出同樣的選擇。

甚麼是食物補充？

在母乳餵養的同時，給寶寶餵食擠出的您本人的母乳、捐贈的人乳或嬰兒配方奶。

食物補充方案

若可行，推薦按此順序嘗試食物補充：

第一選擇：剛擠出或泵出的您的母乳

第二選擇：冷凍的您的母乳，臨使用前解凍

第三選擇：來自認證的母乳銀行，經過巴式消毒的人乳

第四選擇：市面上基於牛乳的嬰兒配方奶（見**餵食配方奶**）

您自己的母乳是最好的

您的母乳——無論是新鮮的還是冷凍的（當無法獲得新鮮母乳時）——是寶寶最理想的食物。

如果您需要給寶寶提供非母乳的其他食物

選項1：來自認證的母乳銀行，經過巴式消毒的人乳

由於經過認證的母乳銀行中的人乳供應量很少，因此通常只能憑處方將其給予早產、重病或高風險的嬰兒。

甚麼是經巴式殺菌消毒的捐贈人乳？

捐贈至經過認證的母乳銀行的人乳。捐獻者均經過仔細地篩查，以確保其身體健康，其人乳安全可靠。這些人乳都經過巴式消毒以殺滅其中有害的細菌及病毒。



特別注意

為了確保孩子的健康成長，在配製和存放配方奶時請務必遵循標籤上的指示。

選項2：市售嬰兒配方奶

如果您無法從認證的母乳銀行處獲得人乳，您的次優選擇則是市面上銷售的基於牛奶的嬰兒配方奶。此類配方奶可以為寶寶提供全面的營養。配方奶以三種形式銷售：即食液態奶、濃縮液態奶和奶粉。

如果您的寶寶還未滿2個月，且在妊娠37週或未滿37週時出生，或是寶寶出生時體重不足2500克，請使用即食或濃縮液態配方奶。配方奶粉並非無菌，可能會使寶寶生病。僅在醫護人員的建議下使用特殊配方奶。

進行補充之前

在給寶寶提供本人母乳外的補充食物之前，請諮詢您的醫護人員。這樣做有助於您獲得安全餵養寶寶所需的全部資訊。

在非必要的情況下補充其他人乳或配方奶，會減少您本人的泌乳量，造成乳房腫脹（見**您可能遇到的母乳餵哺難題**），從而使哺乳變得更加困難，也會影響孩子的健康。

但有時從醫學角度有必要進行補充，為寶寶提供更多的食物和能量。最重要的，是要確保寶寶獲取足量且安全的食物——無論是用人乳、配方奶還是兩者一起。若您對給寶寶餵食配方奶有疑慮，請諮詢您的醫護人員。

如果要對寶寶進行食物補充：

- 儘可能多地提供您自己的母乳。
- 從您的醫護人員或哺乳輔導師處獲得支持，以保持自己的母乳供應。如此一來，您將來可以全面恢復母乳喂養。
- 使用湯匙或敞口的小杯子，而不是奶瓶，或者根據醫護人員或專家的建議使用專門的餵養設備。



重點提要

如果您正在考慮為寶寶補充食物，請確保您掌握了全面的資訊，足以做出明智的決定。您可以就此諮詢您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC以尋求建議。

請將多餘的母乳捐贈給卑詩婦女省級母乳銀行

如果您有多餘的母乳想要捐贈，請諮詢您的醫生或助產士，訪問bcwomensmilkbank.ca或撥打604-875-3743。

該不該與其他家長非正式地共享母乳？

甚麼是民間非正式的（「點對點」）母乳共享？

與朋友、家人或透過本地或在線母乳共享組織分享未經篩選、未經巴氏消毒的人乳。

想要給寶寶餵食母乳，但自己泌乳不足的家長，有時會考慮參與民間非正式的母乳共享。如果您可從非正式渠道獲得乳汁捐贈，在給寶寶餵食前，請先與醫護人員討論這樣做的風險和益處。



特別注意

加拿大衛生部、加拿大兒科學會及北美母乳銀行協會均不建議與朋友、家人或母乳共享團體共享人乳。這些非正式共享的人乳均未經過檢測，也未經巴氏消毒殺滅有害細菌和病毒。

有哪些風險？

民間非正式共享的母乳未經篩查也未經巴氏殺菌消毒，可能會帶來風險：

- 孩子可能會因食用此類母乳而感染HIV、乙肝、丙肝等病毒。 捐贈者本人可能並不知曉自己攜帶某些病毒或細菌。
- 如果捐獻者吸煙、飲酒，或服食處方藥/非處方藥、草本補充劑、街頭毒品，那麼相應的有害物質可能會進入乳汁中，從而累及您的孩子（見**咖啡因、吸煙、酒精、毒品和母乳餵哺**）。
- 如果無法保證乳汁收集和儲存過程的安全，細菌就會滋長，導致寶寶生病。
- 未經篩查的人乳中可能混有水、牛乳，或者其他您不知道的物質。

降低風險

如果您考慮參與民間性質的母乳共享，請透過以下方法來降低風險：

- 不要在網上購買人乳
- 盡一切可能了解捐贈者的健康狀況與生活方式
- 僅使用關係親近的家人或朋友的人乳
- 控制使用的捐贈者總數
- 與捐贈者面對面聯繫，並保持聯絡
- 詢問醫護人員您的捐贈者應進行哪些檢查，並讓捐贈者與您的醫護人員分享她們的檢查結果
- 確保盡可能安全地處理、存放和配送人乳
- 瞭解如何安全地存放和加熱母乳（見**擠出乳汁**）



您知道嗎

尚未有證據顯示在家對人乳進行熱處理（「快速加熱」）可以清除那些可使孩子生病的危險細菌和病毒。

如需有關民間非正式母乳共享的更多資訊，請參閱perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf。