

餵養寶寶：在緊急情況中

Feeding your baby: During an emergency

在緊急情況中，安全地餵養寶寶可能會變得更加困難。暴風雨、洪水、山火、地震、停電等事件可能會使您沒有居所、物資、電力或安全食水。嬰兒的免疫系統仍在發育中，因此生病的風險更高。

您可以採取一些措施，在緊急情況中安全地餵養寶寶人乳（母乳）或配方奶。

術語說明：胸部餵養（chestfeeding）及人乳（human milk）是越來越常用的術語。跨性別男性或非二元性別家長經常使用這些術語來描述他們如何用自己的身體餵養嬰兒。胸部餵養、母乳餵養及人乳在本手冊中均會使用，確保所有家長都感到被代表和被包容。

母乳或胸部餵養

如果條件允許，請在緊急狀況中經常母乳或胸部餵養。這有助您和寶寶保持健康、平靜。

在緊急狀況中保持母乳或胸部餵養為何重要？

在緊急情況中，母乳或胸部餵養是最安全的餵養方式。這是因為：

- 您可能無法取得乾淨的器具、安全的水和電力，而母乳或胸部餵養不受限於這些條件。
- 人乳含有抗體，能保護寶寶免於病菌侵襲。這包括可引發感冒、感染、腹瀉及嘔吐的病菌。

母乳或胸部餵養還有下述好處：

- 為寶寶提供可靠的營養和水分來源。未滿6個月的嬰兒，即使天氣炎熱，也僅需餵食人乳。
- 釋放的荷爾蒙能幫助您和寶寶感到平靜。

壓力是否會影響您的泌乳量？

壓力可能會減緩乳汁流出，導致寶寶需要更久的時間才能餵飽。若您脫水或餵養次數減少，泌乳量可能會下降。為保持泌乳量，可嘗試：

- 大量飲用液體，保持水分攝入充足。
- 增加餵養次數，安全地抱住寶寶，保持肌膚接觸乳汁消耗越頻繁，泌乳量就會越多。

人乳的擠出與儲存

緊急情況中要擠奶嗎？

在緊急情況中，雖然直接母乳或胸前餵養是最佳選擇，但有時可能不可行。

擠奶有幫助的情況包括：

- 與寶寶意外分開或需要暫時離開寶寶。
- 已經有一段時間沒有母乳或胸部餵養，想要重新開始（再泌乳）。

乳汁可以用手擠出或使用吸乳器。當沒有安全的水和器材來清洗吸乳器時，手擠是更安全的方式。

欲瞭解如何安全擠出與儲存乳汁，請瀏覽[寶的最佳機會：擠出乳汁（PDF，2.2MB）](#)。

如果您在擠奶方面需要協助，請諮詢醫護人員、公共衛生護士或哺乳顧問。

如果停電了怎麼辦？儲存的人乳是否還可安全餵食？

盡可能保持雪櫃及冷凍櫃門關閉。當門保持關閉狀態時，人乳可以保持低溫，可安全儲存長達：

- 4 小時（雪櫃中）
- 24 小時（半滿的冷凍櫃）
- 48 小時（裝滿的冷凍櫃）

如果電力恢復，已部分解凍但仍有冰晶的乳汁可以再次冷凍。如果已完全解凍但仍保持冷藏，則需在 24 小時內使用。

與寶寶分開

如果您暫時與寶寶分開，重要的是：

- 維持乳汁分泌。您可以透過頻繁擠奶來做到。盡可能安全地儲存擠出的乳汁，以便之後給寶寶飲用。
- 當您與寶寶重聚後，重新開始母乳或胸部餵養。您和寶寶可能需要一段時間重新適應。安全的肌膚接觸，以及讓寶寶隨時靠近乳房或胸部可能會有幫助。如果寶寶無法含乳，可以嘗試擠奶後用小湯匙或杯子餵寶寶。

我是否應該考慮非正式的人乳分享？

在緊急情況中，您可能會考慮其他餵養方式，例如非正式或同儕間的人乳分享。這是指從他人（如親友或網路社群）那裡獲取人乳。然而，非正式分享的人乳通常未經處理來殺死有害的細菌或病毒。

有些家長認為人乳的好處大於非正式分享的潛在風險。非正式分享的人乳可能會帶來健康風險，這包括：

- 如果人乳未正確收集和儲存，細菌滋生可能會使寶寶生病。
- 可能被病毒污染，並傳染給寶寶，如 HIV、乙型肝炎、丙型肝炎。有些人可能已感染但自己不知道。
- 含有對寶寶有害的物質，包括處方藥、非處方藥、草藥產品、酒精、尼古丁、菸草及大麻。
- 混入水、牛奶或其他液體。

在評估非正式人乳分享的風險與好處時，要考慮：

- 您對捐乳者的健康狀況、生活方式和血液檢測結果了解多少。
- 您願意接受多少位捐乳者的乳汁。建議盡量減少捐乳者的人數。

為了確保寶寶保持健康，在考慮非正式人乳分享前，請先與醫護人員、公共衛生護士或哺乳顧問討論所有選項。

杯餵

杯餵適合所有年齡的寶寶，在無法直接母乳或胸部餵養時是一個安全的選項。杯子比奶瓶與奶嘴更容易清潔。在無法妥善清潔器具時，可以使用乾淨的即棄杯子。

用杯子餵寶寶：

- 洗淨雙手。如果沒有肥皂和安全的水，請使用酒精含量不低於 60% 的消毒搓手液。
- 將小杯子裝到約半滿。
- 確保寶寶清醒且警覺。
- 如果需要的話，把寶寶的手塞進毯子裡，以防碰到杯子。
- 豎直抱起寶寶，靠近您的身體。支撐寶寶的頭部、頸部及身體。
- 將杯子邊緣放在寶寶的下唇處。
- 輕柔、緩慢地傾斜杯子，讓奶剛好接觸到寶寶的嘴唇。不要將奶倒入寶寶的嘴裡。寶寶會用舌頭從杯子裡啜飲或舔食。
- 讓寶寶自己控制速度。保持杯子傾斜，以便其繼續啜飲。
- 確保寶寶將奶吞嚥下去。時而暫停一下，幫寶寶拍嗝。
- 當寶寶表示吃飽了時即可停止例如，寶寶可能會閉上嘴、放鬆雙手、頭轉向另一邊或推開杯子。

餵食配方奶

使用嬰兒配方奶的原因多種多樣，例如無法取得人乳。

緊急情況中哪種配方奶最安全？

在沒有安全的食水時，即飲（RTF）嬰兒配方奶是最安全的選項。如果您可以獲得安全的食水，則可以使用濃縮液或奶粉。有些寶寶因配方奶粉而生病的風險較高，因為奶粉並非無菌。包括以下情況的嬰兒：

- 早產、懷孕 37 週前出生且未滿 2 個月大（校正年齡）
- 出生體重低於 2500 克（5.5 磅），且目前未滿 2 個月大
- 免疫系統功能低下

我如何確認水是否可安全用於配製配方奶？

查看[當前的用水告示及警告](#)，確認水是否安全。遵循當地政府提供的任何指引。如果您不確定，請聯絡本地[衛生局](#)。

如果食水來自您自己的私人水井，則您有責任檢測水質以確保安全。建議您在洪水或山火等事件後重新檢測水質，以確認井水可否安全使用。在此瞭解有關井水檢測的更多資訊：[HealthLinkBC File #05b 井水檢測](#)。

在緊急情況中如何確保配方奶安全配製與使用？

在緊急情況中，特別注意：

- 在配製配方奶的每個步驟都要使用安全的水。如果沒有安全的自來水，可以用未開封的瓶裝水。
- 配製奶粉或濃縮液時，使用煮沸後冷卻的水。如果不能把水煮開，則次安全的選項是未開封的瓶裝水。
- 若無法安全儲存，僅準備單次餵食量。
- 切勿用額外的水稀釋配方奶。
- 餵食後 2 小時內要丟掉剩餘的配方奶。

有關配製和儲存嬰兒配方奶的詳細步驟，請瀏覽 [HealthLinkBC File #69b 給寶寶餵食配方奶：安全配製和儲存配方奶](#)。

如何清潔與消毒餵養器具？

首先，用肥皂和安全的水清洗物品。然後將物品放入一鍋安全的水中煮沸 2 分鐘進行消毒。使用前自然風乾。詳細步驟請參閱：[寶寶的最佳機會：清潔與消毒餵食器具（PDF，463KB）](#)。

- 在緊急情況中，水可能有限。若遵守推薦的煮沸時間（2 分鐘），可以重複使用水來消毒。但有可能的話，最好每次都用新水。
- 如果無法煮沸水，可以將器材泡在 8 杯（2 公升）水 + 1 茶匙（5ml）漂白水的溶液中 2 分鐘。使用前自然風乾。
- 如果無法安全清潔器具，請使用一次性杯子。請參閱上文中的「杯餵」一節，瞭解用杯子餵寶寶的步驟。

配方奶供應中斷

洪水、山火或供應鏈中斷等事件可能會影響嬰兒配方奶的供應。如果您找不到常用的配方奶，請考量以下選項：

- 換用不同容量、種類或品牌的配方奶。如果寶寶因醫療狀況需要特殊配方奶，請諮詢社區藥劑師。他們也許能夠找到本地貨源或下特別訂單。
- 如果您進行母乳或胸部餵養，嘗試增加您的乳汁供應。增加餵養次數或更常擠奶。
- 如果您的孩子月齡在 9 至 12 個月之間，並且正在食用多種富含鐵質的食物，可以開始向其提供巴氏殺菌全脂牛奶（3.25%乳脂）。

如果要更換配方奶，請記住：

- 除非寶寶有食物過敏等疾病，否則在更換配方奶之前無需諮詢醫療保健提供者。
- 寶寶一開始可能會脹氣或煩躁。隨著其逐漸適應，此類情況幾天後就會好轉。
- 加拿大商店和藥局出售的所有嬰兒配方奶均經過加拿大衛生部的審查，以確保其安全。

有關若找不到常用配方奶該怎麼辦的更多貼士，請瀏覽[加拿大衛生部：面向嬰兒配方奶供應受限之家庭的資訊](#)。

不要自製配方奶。許多配方不安全，且無法為寶寶的成長發育提供足夠的營養。若無其他餵養寶寶的選項，請致電 **8-1-1**，諮詢餵養寶寶的最佳做法。

更多資訊

請聯絡當地緊急情況接待中心，他們會協助您獲得安全水源、有電設施及安全餵養用品。接待中心通常設於學校或社區中心，並可能配有受過訓練的緊急情況支援服務志工。在緊急庇護所，向工作人員或志工尋求協助。如果能使用電話，致電 **8-1-1**，與註冊護士或營養師通話。

如需瞭解更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #70 母乳餵養或胸部餵養](#)
- [HealthLinkBC File #49b 食水消毒](#)
- [卑詩省政府 - PreparedBC 緊急指南與資源](#)
- 卑詩省圍產期服務：非正式（同儕間）人乳共享：
www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo (PDF, 194KB)
- 卑詩省圍產期服務：肌膚接觸安全姿勢：
www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC_Skin-to-Skin_Fact_Sheet (PDF, 198KB)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC File，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。