

餵養寶寶：為緊急情況作好準備

Feeding your baby: Preparing for an emergency

有嬰兒的家庭準備應對緊急情況時會有特殊的考慮。嬰兒的免疫系統仍在發育中，因此生病的風險更高。

您可採取一些措施，在緊急情況中安全地餵養寶寶人乳或配方奶。前往 [HealthLinkBC File #69g 餵養寶寶：在緊急情況中](#)。以下資訊有助您為暴風雨、洪水、野火、地震、停電及疏散等情況作好準備。

應急包物資

我該為寶寶準備哪些餵食物資？

在應急包裡準備足夠的物資，足夠寶寶進食至少 3 到 7 天。每月檢查一次應急包，確保您有足夠的物資來滿足不斷發育的寶寶當時的需求。用新產品取代即將過期的產品。

根據您餵食寶寶的方式，建議您在應急包中準備好以下物品。

適用於所有餵食方式：

- 一份 [HealthLink BC File #69g 餵養寶寶：在緊急情況中的列印本](#)
- 酒精含量不低於 60% 的消毒搓手液，以便在無肥皂和安全的水洗手時使用

母乳或人奶哺育：

- 如有需要，可使用即棄哺乳墊以防乳汁滲漏

擠出的人乳：

- 一份 [寶寶的最佳機會：擠出乳汁 \(PDF, 2.2MB\)](#) 的列印本
- 即棄杯子。這些杯子可以用來餵養寶寶或收集擠出的人乳，尤其是在沒有安全水源清潔用具的情況下
- 嬰兒奶瓶和奶嘴

- 人乳儲存容器或袋子
- 可冷凍的凝膠冷袋，以便保存人乳以備後用
- 用於清潔和消毒餵食用具的瓶裝水、洗潔精及漂白水
- 如果您依靠吸乳器吸奶，那麼在停電的情況下，手動吸乳器會很有幫助。如果您使用的是電動吸乳器，請準備好所有吸乳器組件、電源線及備用電池
- 一個用來放置潔淨用具的容器

嬰兒配方奶：

- 如果條件允許，最好選擇單份包裝的即飲型 (RTF) 配方奶。因為不需要乾淨器具和安全食水，這是緊急情況中最安全的配方奶。
- 如果準備的是大瓶的即飲型配方奶，也就需要攪同餵食用具。在另一個容器中，裝上即棄杯子或奶瓶和奶嘴、洗潔精和瓶裝水（用於清潔）以及漂白水（用於消毒）。

如果要收拾濃縮液或粉末配方奶粉，您需要：

- 瓶裝水（足夠沖泡奶粉和清潔用具）
- 嬰兒奶瓶和奶嘴
- 液體量杯
- 食物溫度計（用於配方奶粉）
- 即棄杯子。當沒有安全水源清洗奶瓶和奶嘴時，這些用具尤其有用
- 用洗潔精清潔用具，並用漂白水消毒
- 一種燒開水的方法。例如，一個配備燃料的單爐露營爐、火柴或打火機，以及一個有蓋的鍋子。請勿在室內使用露營爐
- 一個用來放置潔淨用具的容器

母乳或人奶哺育

在緊急情況下，人乳哺育有助維持寶寶健康。它還有助您和寶寶在緊張事態中保持平靜。

為何在緊急情況下人乳哺育很重要？

在緊急情況下，母乳或人奶哺育是餵養寶寶最安全的方式。原因是：

- 無需潔淨的器具、安全的食水和電源。在緊急情況下，您可能無法獲得這些資源
- 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

哺乳時，直接接觸乳房或胸部也有助於：

- 為寶寶提供可靠的營養和水分來源。未滿六個月大的嬰兒，即使天氣炎熱，也僅需餵食人乳
- 人乳釋放的荷爾蒙能幫助您和寶寶感到平靜
- 維持或增加您的人乳量

擠出乳汁

我是否應該學習如何在緊急情況下以手擠奶？

在緊急情況中，雖然直接用母乳或人奶哺育是最佳選擇，但有時可能不可行。如果您符合以下條件，學習手工擠奶是一項重要的技能：

- 與寶寶意外失散
- 目前使用擠乳器。這需要器具，在某些情況下還需要安全的食水和電源。在緊急情況下，您可能無法獲得這些資源
- 已經有一段時間沒有母乳或人奶哺育，想要重新開始（再泌乳）

用手擠奶需要時間，但隨著練習會變得容易。如果您在擠乳方面需要協助，請詢問醫護人員、公共衛生護士或哺乳顧問。

卑詩省政府已開始監管人乳庫。在某些緊急情況下，人乳庫或許能夠提供捐贈的人乳。如果您的寶寶依賴捐贈母乳，請詢問您的醫療保健提供者或聯絡[卑詩省婦女省級人乳庫](#)了解在緊急情況下服務可能受到的影響。

如需更多資訊

- 準備應急包和隨身行李袋：
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/build-an-emergency-kit-and-grab-and-go-bag>
- PreparedBC 緊急指南和資源：
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/guides-and-resources>
- 開始擠乳：<https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/get-started-expressing-breastmilk>
- 卑詩省圍產期服務：非正式（同儕間）人乳共享：
http://www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf

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。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files，或造訪您當地的公共衛生單位。如需卑詩省非緊急健康資訊和建議，請前往 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。