



發稿主題：**H1N1流行期，是否可以哺育母乳？**

發稿單位：台灣母乳哺育聯合學會

聯絡人：台灣母乳哺育聯合學會 徐明洸 常務理事
台灣母乳哺育聯合學會 楊靖瑩 委員
台灣母乳哺育聯合學會 陳昭惠 理事長

在緊急狀況下，包括戰亂、天災(颱風、水患以及地震等)、毒奶粉事件、H1N1、腸病毒以及SARS疫情流行時，嬰兒的健康都會受到威脅。經由母乳，嬰兒能夠得到最好的營養與免疫力。

當母親罹患感染性疾病時，母親的免疫系統會產生對該感染疾病的專一性抗體，這些抗體會進入母乳中，持續哺乳能讓寶寶得到這些抗體，讓寶寶即使得到相同的感染，症狀也會比較輕微。生病的嬰兒胃口會比較差，也比較煩躁，哺乳能安撫嬰兒的情緒，並且提供嬰兒所需的營養和水分。

H1N1 新型流感的傳染途徑主要是經由呼吸道的飛沫感染與接觸傳染，而非食入性的感染。哺乳過程中的親密接觸的確可能增加接觸以及飛沫傳染的可能性，因此媽媽必須戴口罩，避免對著嬰兒咳嗽或打噴嚏，加強洗手，更加注意個人衛生。

母乳中是否含有 H1N1 新型流感病毒？吃進去的病毒是否會造成疾病？目前仍不清楚。然而根據過去季節性流感的經驗，母乳中含有流感病毒的量極少，不需過度憂慮。

根據過去的臨床經驗，沒有哺乳的嬰兒，比較容易遭受感染疾病，同時病情也比較嚴重。鼓勵產婦儘早開始哺乳並且經常哺乳，減少不必要的配方奶添加，讓嬰兒儘可能得到更多來自母親的抗體。

台灣母乳哺育學會建議在H1N1 新型流感流行期間，

1. 寶寶更需要經由母乳得到足夠的水分與營養，母乳中的抗體及活細胞可以幫助寶寶的免疫系統更成熟，預防與抵抗感染疾病。
2. H1N1 新型流感的傳播方式主要是藉由飛沫和接觸傳染，流行期間應避免出入人群聚集的公共場所，並加強個人衛生，包括戴口罩與勤洗手。
3. 鼓勵媽媽和六個月大以上的寶寶接受H1N1 新型流感疫苗注射。
4. 沒有接觸史也沒有症狀的媽媽，哺乳前必須洗淨雙手，哺乳過程中避免對著嬰兒咳嗽或打噴嚏。
5. 有H1N1 新流感接觸史的媽媽（比如直接照顧病人的醫療人員，家中或社區中有H1N1 新流感患者），但是本身沒有症狀者，可能必需與他人隔離。此時媽媽仍應該和寶寶在一起，可以持續哺乳。建議哺乳前必須洗淨雙手，戴上口罩，哺乳過程中避免對著嬰兒咳嗽或打噴嚏。如果寶寶

原本是由其他人照顧 (例如職業婦女)，仍可以將奶水擠出來請他人餵食。

6. 當媽媽有H1N1 新流感接觸史，並且已經出現發燒、咳嗽等相關症狀，高度懷疑或確定診斷是H1N1 新型流感時，根據美國疾病管制局目前的建議，最好暫時請沒有症狀的其他人協助照顧寶寶，以減少飛沫與接觸傳染給嬰兒的機會，同時**請媽媽將奶水擠出來，請照顧者以其他方式餵給寶寶**。等過了發燒、全身不適的急性期之後再恢復直接哺乳。

然而，如果沒有人可以協助媽媽照顧寶寶的時候，請媽媽必須戴口罩，避免對著嬰兒咳嗽或打噴嚏，加強洗手與注意個人衛生。此時請持續哺乳，並密切注意寶寶的情況。

如果媽媽實在很擔憂，或者住進加護病房，暫時無法持續哺乳，應該幫助媽媽持續將奶水擠出來，以免乳腺發炎讓母親更不舒服，也維持奶水的持續通暢，等過了急性期之後趕緊再恢復直接哺乳。

