



# 緊急狀況下的 母乳哺育

文·台灣母乳哺育聯合學會 學術委員會

薛雅元、余琬儒、張淳翔、楊靖瑩

天災人禍可能發生在任何時間、任何地點，緊急狀況經常迫使母嬰及家人遠離家園，無法獲得足夠的食物和飲水。

緊急狀況發生時，嬰幼兒是生命最脆弱的一群。母乳含有充足的營養、水分和免疫因子，取得容易、溫度適中而且乾淨，哺餵母乳能避免嬰兒喝到遭污染的水，並幫助嬰幼兒預防可能致命的呼吸道疾病和腹瀉。



讓母嬰待在具有隱私、安全、舒適、昏暗的燈光和安靜的場域，隨時隨地進行哺乳。哺乳帶給母嬰舒適感，重回災難發生前的生活常規，有助於減輕彼此的焦慮和壓力。壓力不會使泌乳停止或讓乳汁變質，放鬆有助於母乳順利排出，肌膚接觸可以幫助母嬰幼獲得平靜和溫暖，並促進乳汁分泌。

即使在極端炎熱的天氣裡，母乳也能提供 6 個月以下嬰兒所需水分。全母乳的 6 個月以下嬰兒不需額外水分，給小嬰兒喝水會減少嬰兒喝奶的量，可能導致傷害。增加親餵次數，確保嬰兒有足夠清澈的尿液與排便量。

壓力可能會減緩排乳反射出現的時而使得嬰兒顯得煩躁，需要更長的時間才能吃到足夠的奶水，鼓勵嬰兒繼續吸吮，直到乳汁流出來。

如果平時是完全擠奶瓶餵的模式，在緊急情況下，可能沒有電力來操作電動吸乳器，或是沒有乾淨的水可以用來清潔吸乳器。手擠奶並且使用杯子餵食是較為安全的方式。如果是混合餵食（部分親餵和部分瓶餵），可以考慮更頻繁地親餵，一方面能幫助乳汁分泌，也能與寶寶親密接觸增加安全感。



## 準備 1 ~ 3 天份的避難包

### 為母親準備

- 3 公升 / 天的飲用水
- 能量棒、營養口糧

### 為嬰兒準備

- 尿布 6~9 片 / 天
- 溼紙巾
- 嬰兒背巾 / 哺乳巾
- 嬰兒衣物（至少一套夏季，一套冬季）
- 安撫被或玩具
- 寶寶健保卡 / 寶寶手冊 / 藥物

### 為 6 個月以上已添加副食品的嬰兒準備

- 湯匙、碗或一次性餐具，若使用環保餐具，需備清洗用水。
- 市售包裝妥善的（泥狀）食物。
- 約 1.5 公升的瓶裝飲用水。

### 為瓶餵母乳的嬰兒準備

- 一次性塑膠杯或紙杯，用於擠奶或杯餵（每次使用一個）。
- 準備足夠的奶瓶和奶嘴，以便每次餵奶時都有新的替換；將奶瓶和奶嘴清洗、消毒、乾燥後，放入密封袋保存。