

弗吉尼亚州卫生厅地方卫生部门指南

2022 年 6 月 8 日

如何帮助希望提供母乳的患者或参与者

母乳喂养是婴幼儿的最佳喂养方式和营养标准。母乳不仅是婴儿的理想食物，而且是婴儿出生后头六个月需要的唯一食物。美国弗吉尼亚州卫生厅、世界卫生组织、美国卫生与公共服务部和美国儿科学会鼓励母乳喂养。在自然灾害情况下（包括家庭被迫迁徙、天气紧急情况 and 供应链问题，就像现在正在经历的那样），母乳喂养仍然是最好的婴儿喂养选择。母乳有助于保护婴儿免受腹泻和呼吸道感染等疾病的侵害，并提供婴儿所需的卡路里和营养。最近的一项研究表明，接种 COVID-19 mRNA 疫苗的母亲可以将保护性抗体转移给母乳喂养的婴儿。¹

- 弗吉尼亚州卫生厅鼓励所有准妈妈计划母乳喂养。
- 如果患者在进行部分母乳喂养，通过更多的母乳喂养、按摩和用手挤奶或吸奶，产奶量会迅速增加。
- 如果婴儿依赖配方奶，则亲生父母有可能通过称为再哺乳的过程来建立泌乳。

再哺乳——重新开始哺乳的过程，可能会在母乳“停泌”后数天、数周甚至数月发生。婴儿越小，恢复泌乳就越容易。再哺乳是在紧急情况下减轻婴儿喂养风险的既定策略。本文件旨在帮助弗吉尼亚州卫生厅工作人员对 1 岁以下婴儿的父母和看护人进行有关如何提供母乳的教育。以下是构建或建立泌乳的最佳实践列表以及与父母分享的其他资源。婴儿喂养危机是许多父母压力和焦虑的根源。弗吉尼亚州产后支持部门对家庭、医疗保健提供者和社区提供有关围产期情绪和焦虑症的教育。想了解更多信息：请访问[弗吉尼亚州产后支持部门](#)。

- 1) 如果您正在进行部分母乳喂养，则尝试每 24 小时更频繁地喂奶（8-12 次喂奶、用手挤奶或吸奶）以增加产奶量。
- 2) 如果婴儿依赖配方奶，请考虑重新哺乳。再哺乳是父母在停止哺乳一段时间（数周甚至数月）后重新建立哺乳的过程。更多信息：[美国疾病控制与预防中心关于支持再哺乳家庭的指南](#)。
- 3) 养父母可以建立哺乳并提供母乳。²
- 4) 如果您希望建立或构建泌乳，请寻求熟练的哺乳支持。（参阅以下资源）

¹ 全文：[科学日报](#)

² [《Journal of Human Lactation》期刊，第 38 卷，第 2 期](#)252-261 页

- 5) 如有任何相关问题，务必咨询您宝宝的医生或医疗保健服务提供者，特别是对于您的宝宝在限制饮食或有任何健康问题的情况。
- 6) 通过 WIC、社交媒体支持团体或妈妈互助团体（如[美国母乳喂养](#)、[La Leche League](#) 或 [ROSE](#)）寻求母乳喂养的同伴支持。
- 7) 您可以联系当地卫生部门或 WIC 办公室以获取当地转诊信息。前往[当地卫生区](#)并点击包含您所在位置的地图。
- 8) 希望开始或增加产奶量的父母应咨询专业的哺乳护理机构，弗吉尼亚州有几家母乳喂养医学诊所。

[Children's Hospital of Richmond Lactation Clinic（里士满儿童医院哺乳诊所）](#)：
804-828-CHOR (2467)

[Children's Hospital of the King's Daughters Breastfeeding Medicine（国王之女儿儿童医院母乳喂养医学专科）](#)：757-668-6984

[Inova Breastfeeding Medicine（伊诺瓦母乳喂养医学专科）](#)：571-419-5640

[University of Virginia Breastfeeding Medicine Clinic（弗吉尼亚大学母乳喂养医学诊所）](#)：434-924-0000

经过专门培训且持有国际管理委员会认证的泌乳顾问证书的泌乳专业人员可以在以下资源中列出的目录中找到。

- 9) 非正式的母乳分享存在潜在风险。请参阅[母乳喂养医学学会 2017 年关于“健康婴儿”一词的非正式母乳分享的立场声明](#)。
- 10) 对于为代谢紊乱喂养某些特殊配方奶粉的家庭来说，母乳可能是一种合适的替代品。患者可从医疗保健提供者处获得处方，然后通过母乳库获得巴氏灭菌捐赠母乳（PHDM）。有关母乳库的更多信息，请访问[北美母乳库协会](#)（Human Milk Banking Association of North America, HMBANA）。一些保险计划涵盖 PHDM 的费用，而 Abbott Nutrition 也可能在供应中断期间暂时帮助支付费用。

记住：如有任何问题，请咨询婴儿的医疗保健提供者，希望母乳喂养的父母可以进行再哺乳，并鼓励他们进行再哺乳。

资源：

[母乳喂养医学学会关于母乳替代品短缺的声明](#)

[美国儿科学会（AAP）关于灾害和紧急情况下的婴儿喂养](#)

[美国疾病控制与预防中心（CDC）关于母乳喂养的常见问题（FAQ）](#)

[美国疾病控制与预防中心（CDC）关于支持再哺乳家庭的指南。](#)

[寻找哺乳顾问（可能有更多种类的母语人士）](#)

[美国卫生和公共服务部（HHS）关于灾难期间的婴儿喂养](#)

[密歇根 WIC：最大限度地增加母乳和支持泌乳](#)

[国王之女儿童医院（CHKD）的国王之女母乳库（The King's Daughters Milk Bank）](#)

[USLCA 找到的 IBCLC® 目录](#)

[弗吉尼亚母乳喂养联盟](#)

[弗吉尼亚卫生部母乳喂养资源](#)