

## 6至9個月大嬰兒的食物補充

一些家庭因醫療原因，需要為其6至9個月大的母乳喂養的寶寶提供食物補充，而另一些家庭可能出於個人原因做出同樣的選擇。

### 甚麼是食物補充？

除母乳餵養之外，給您6至9個月大的嬰兒餵食擠出的您本人的母乳、捐贈的人乳或嬰兒配方奶。

### 補充的選項

若可行，推薦按此順序嘗試食物補充：

**第一選擇：**現擠或現泵的您的母乳

**第二選擇：**冷凍的自己的母乳，臨使用前解凍

**第三選擇：**來自認證的母乳銀行，經過巴式消毒的人乳

**第四選擇：**市面上基於牛乳的嬰兒配方奶（參見[配方奶餵養6至9個月大嬰兒](#)）

### 您自己的母乳是最好的。

您的母乳 —— 無論是新鮮的還是冷凍的（當無法獲得新鮮母乳時） —— 是6至9個月大嬰兒最好的食物。

### 如果您需要給6至9個月大的寶寶提供非母乳的其他食物

#### 選項1：來自認證的母乳銀行，經過巴式消毒的人乳

由於經過認證的母乳銀行中的人乳供應量很少，因此通常只能憑處方供給早產、重病或高風險的嬰兒。

#### 甚麼是經巴式消毒的捐贈人乳？

捐贈至經過認證的母乳銀行的人乳。捐獻者均經過仔細地篩查，以確保其身體健康，其人乳安全可靠。這些人乳都經過巴式消毒以殺滅其中有害的細菌及病毒。



#### 請注意

為了確保孩子的健康成長，在配製和存放配方奶時請務必遵循標籤上的指示。

#### 選項2：市售嬰兒配方奶

如果您無法從認證的母乳銀行處獲得人乳，您的次優選擇則是市面上銷售的基於牛奶的嬰兒配方奶。其可以為6至9個月大的寶寶提供全面的營養。配方奶以三種形式銷售：即食液態奶，濃縮液態奶和奶粉。

如果您6到9個月大的嬰兒出生時體重不足**2500克**，請使用即食或濃縮液態配方奶。配方奶粉並非無菌，可能會使孩子生病。僅在醫護人員的建議下使用特殊配方奶。

### 進行補充之前

在給您6至9個月大的嬰兒提供除本人母乳外的補充食物之前，請諮詢您的醫護人員。這樣做有助於您獲得安全餵養寶寶所需的全部資訊。

在非必須的情況下補充其他人乳或配方奶，會減少您本人母乳的需求量，造成乳房腫脹，從而使母乳喂養變得更加困難。這也會影響孩子的健康。

但有時從醫學角度有必要進行補充，給6到9個月大的嬰兒更多的食物和能量。最重要的是，您的孩子可以獲取足量且安全的食物 —— 無論是用人乳、配方奶還是兩者一起。若您對給您6至9個月大的嬰兒餵食配方奶有疑慮，請諮詢您的醫護人員。

如果您給寶寶補充其他食物：

- 給寶寶提供儘可能多的您自己的母乳。
- 從您的醫護人員或哺乳顧問處獲得支持，以保持自己的母乳供應。如此一來，您將來可以全面恢復母乳喂養。
- 使用湯匙或敞口的小杯子，而不是奶瓶。或者根據醫護人員或專家的建議使用專門的餵養設備。



### 重點提要

如果您正在考慮為寶寶補充食物，請確保您掌握了全面的資訊，足以做出明智的決定。您可以就此諮詢您的醫護人員或公共衛生護士，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC以尋求建議。

### 請將多餘的母乳捐贈給卑詩婦女省級母乳銀行

如果您有多餘的母乳想要捐贈，請諮詢您的醫生或助產士，訪問bcwomensmilkbank.ca或撥打604-875-3743。

## 該不該與其他家長非正式地共享母乳？

### 甚麼是非正式（「點對點」）母乳共享？

與朋友、家人或通過本地或線上母乳共享組織分享未經篩選、未經巴氏消毒的人乳。

想要給孩子餵食人乳，但自己又泌乳不足的家長有時會考慮非正式的母乳共享。但在給孩子餵食從非正式的捐贈者處獲得的人乳之前，請與您的醫護人員討論這樣做的風險和好處。



### 請注意

加拿大衛生部、加拿大兒科協會及北美母乳銀行協會均不建議與朋友、家人或母乳共享團體共享人乳。這些非正式共享的人乳均未經過檢測，也未經巴氏消毒殺滅有害細菌和病毒。

### 有哪些風險？

由於非正式共享的人乳未經篩查也未經巴氏消毒，可能含有風險：

- 病毒（如HIV和乙肝、丙肝病毒等）可能會感染您的孩子。捐贈者本人可能並不知曉自己攜帶某些病毒或細菌。
- 如果捐獻者吸菸飲酒，或者服食處方藥/非處方藥、草藥補品或街頭毒品，那麼相應的有害物質可能會進入人乳，從而累及您的孩子。
- 如果不能安全地收集和儲存人乳，細菌就會滋長，導致孩子生病。
- 未經篩查的人乳可能混有水、牛乳，或者其他您不知道的物質。

### 降低風險

如果您考慮參與非正式的母乳共享，請通過以下方法來降低風險：

- 不要在網上購買人乳
- 盡一切可能了解捐贈者的健康狀況與生活方式
- 僅使用關係親近的家人或朋友的人乳
- 控制使用的捐贈者總數
- 與捐贈者面對面聯繫，並保持聯絡
- 詢問醫護人員您的捐贈者應進行哪些檢查，並讓捐贈者與您的醫護人員分享她們的檢查結果
- 確保儘可能安全地處理、存放和配送人乳
- 了解如何安全地存放和加熱母乳



### 您知道嗎

尚未有證據顯示在家對人乳進行熱處理（「快速加熱」）可以清除那些可使孩子生病的危險細菌和病毒。

如需有關非正式母乳共享的更多資訊，請參閱perinataleservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing\_FamilyInfo.pdf。