

面對COVID-19疫情 有愛無礙 危機轉新機



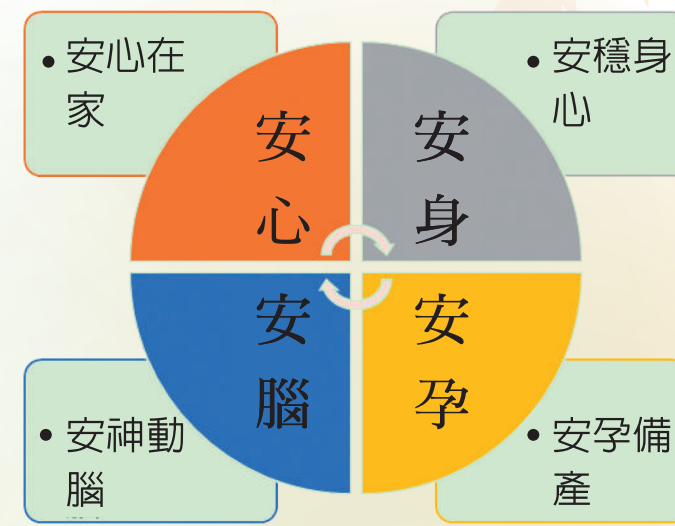
國民健康署
母乳種子講師
孫嘉雲老師

身心壓力情緒耗竭- 母嬰防疫四安

傳染病大流行期間人心惶惶，身心壓力造成情緒耗竭。尤其身為母親、醫療相關人員、第一線防疫工作者、較年輕者、年資較淺者、有需照顧的子女者、家中或同事有人感染者以及遭受標籤化者不僅出現心靈困擾，甚至還出現睡眠障礙。而針對懷孕婦女及有新生兒的家庭而言，面對生產甚至坐月子的環境及生產院所母嬰親善政策的改變感到不知所措。到底如何在疫情下符合安全又能確保母嬰最適切的照護！

母乳裡有病毒嗎？

美國小兒科醫學會強烈支持並認為疑似或確診產婦的嬰兒，母乳是最好的選擇，研究顯示母乳中雖曾發現含有SARS-CoV-2的核酸，但沒有培養出具有活性病毒，更有研究發現接種疫苗後6週，母乳中會大量分泌SARS-CoV-2特異性IgA和IgG抗體。早在接種疫苗後2週，IgA分泌就很明顯，4週後（第二次疫苗接種後一周）IgG出現峰值。母乳哺餵的嬰兒病毒感染率較低，因此強烈建議且鼓勵持續母乳哺餵(AAP, 2021)。世界衛生組織(WHO)的臨床照護指引中，建議疑似或確診母親應持續母乳哺餵，且需會診專業人士討論母乳哺餵的優點及不哺乳的風險。但在建議隔離期間哺乳母親應遵循預防措施：接觸孩子或用手擠奶或用吸奶器吸出母乳之前，先用肥皂和水洗手。如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為60%的洗手液。擠奶時戴上口罩



圖一、母嬰防疫四安

並確實清潔和消毒物品。亦可考慮擠出母乳給有接種疫苗健康的家人瓶餵。

提醒有新生兒的家庭及工作照護者，在接觸寶寶前後採取標準防護措施，包括戴口罩和保持手部衛生，以盡量減少照護時病毒傳播的風險。美國採行母嬰不分離的親子同室以及鼓勵親自哺餵，在房內產婦需全程配戴外科口罩。如果產婦需要休息，就由先生或陪伴者以瓶餵擠出來的母乳。只要是擠出來的母乳，建議在4小時內給新鮮飲用不儲存。面對COVID-19疫情突然爆發人心惶惶，當新聞報導出現打完疫苗哺乳後嬰兒猝死及對確診或疑似之產婦進行剖腹產、生完即採行退奶等處置，產生更負面的影響。

以上問題醫療院所與產後機構都會參考專業組織的指引，做出更合宜的維護母嬰的應對，在此更建議孕婦產前與產檢院所或產後機構提出照護討論。



圖二、居家隔離檢疫期哺乳要點

孕婦及高風險族群的 母乳媽媽應考慮接種疫苗

儘管重病的總體風險較低，但與非孕婦相比，孕婦和最近懷孕的人因 COVID-19而患重病的風險更高。嚴重疾病包括需要住院、重症監護或需要呼吸機或特殊設備才能呼吸的疾病，或導致死亡的疾病。此外，與沒有COVID-19的孕婦相比，患有COVID-19的孕婦早產的風險增加，並且可能出現其他不良妊娠結局的風險增加。母乳媽媽保護自己避免染疫更可透過母乳中的抗體保護新生兒。接種疫苗前後不需停止哺乳，維持正常生活即可。

一起守住~疫情下的母乳哺育
有愛無礙，提供母嬰最適切的照護！

本文根據美國CDC截至 2021年6月更新母乳哺餵和孕婦接種注意事項

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/care-for-breastfeeding-women.html>

立秋

中醫節氣養生專欄

上善中醫診所
李穎俊中醫師



秋天是氣溫由熱逐漸轉冷的季節，生物為了避免寒冷冬天的傷害，在溫度轉換的秋季開始改變型態，植物開始落葉，減少生長，準備收藏能量，動物減少活動量，開始收藏過冬的食物。秋天隨著夏天而至，自然界溫度降低，雨季也相對減少，空氣也相對較乾燥，故秋天雖溫度適中，但卻有偏乾燥的。

《史公自序》：「夫春生夏長，秋收冬藏，此天道之大經也。弗順則無以為天下綱紀。」一年有四季，只要隨著四季的溫度特性適當的調節生、長、收、藏，自然能奉養天年，減少疾病產生。不只身體作息要順應四時變化，四季與五臟六腑也有相對應的關聯，因季節的不同，每一個臟腑的養生調理重點也不同。根據《黃帝內經·六節藏象論篇第九》：「肺者，氣之本，魄之處也；其華在毛，其充在皮，為陽中之太陰，通於秋氣。」秋季對應我們的五臟中的肺，故秋季應著重於養肺。

因秋天的乾燥性，對應我們五臟的肺，肺主呼吸，肺主皮毛，故乾燥對於人體的呼吸系統有關鍵的影響，乾燥會降低呼吸系統黏膜的濕度，進而降低呼吸系統的保護力，而引起許多呼吸系統的過敏反應，譬如慢性咳嗽、過敏性鼻炎、氣喘等。另外，肺主皮毛，秋天乾燥也會降低皮膚毛髮的濕度，容易引起皮膚毛髮乾燥，進而會有皮膚毛髮過敏反應，譬如搔癢症、異位性皮膚炎、落髮等。

因此，秋天的養生會以滋陰養肺為主，另外酸味食物能收斂肺氣，故可以適量吃梨子、木耳、百合、杏仁、檸檬、烏梅、葡萄、石榴、奇異果等，而辛辣食物則會發散瀉肺，故少吃燒烤炸辣食物。在中藥養生方面，天門冬、麥門冬、沙參、石斛、玉竹等，都能滋潤五臟，尤其肺臟，預防秋天乾燥對人體造成的傷害。

另外，起居作息也應相應調整，秋季應早睡早起，因早睡能順應陽氣之收，早起能使肺氣得以舒展。心情也要保持安寧，收斂神氣，而不能心思外馳。

COVID-19疫情造成全世界難以估計的傷害，提升自我免疫力，加強自我保養，能降低疫情對我們的傷害。尤其肺主呼吸，主氣，若能滋養潤肺，健全呼吸免疫功能，促使氣血通暢，抵抗力自然提升，也會降低病毒對身體的威脅。

健康知識

- ◎嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ◎國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ◎B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ◎提醒您～勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元。

有任何營養相關問題歡迎洽詢臺南市社區營養推廣中心 **0800-222-543**
周一至周五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30有專人為您服務