



妊娠失败或失子后产乳（泌乳）

我们希望这份指南能帮助您了解泌乳的相关知识，以及在妊娠失败或丧子后如何应对身体的这一变化。对您的遭遇，我们深感痛心。

妊娠失败或失子后，您的身体可能会开始分泌乳汁；如果您此前已开始母乳喂养或胸前哺乳（chest feeding）*，您可能会继续产乳。最普遍开始产乳的时间节点是孕期15-16周妊娠失败之后，虽然部分人士会开始得更早一些。身体的泌乳反应会让许多人感到悲伤、震惊、情绪低落，这会让他们再次忆起已经失去的小生命。许多有此经历的人说，他们对自己的身体或处境感到愤怒；想到自己的身体仍在为已不在世的宝宝产出食物，他们深感苦恼。有些人在发现自己产乳时会感到自豪，更多的人则心情复杂。无论感受如何，您都不是孤身一人。

我该怎么做？

如果发现自己开始泌乳，您有若干选择，这些选择没有对错之分。我们希望您衷于自己的意愿，并且在这一过程中获得充分的支持。您的医护团队可与您探讨相应计划，并为您答疑解惑。即使医护团队没有主动提及，您也可以向他们询问相关事宜，了解能与谁交心相谈。如果您有任何疑问，可尝试与以下人士探讨：

- 您的初级医护人员（家庭医生、助产士、执业护士）或医护团队（护士、产科医生等）
- 公共卫生局护士或社区健保护士（请查询您当地的公共卫生部门）
- 哺乳辅导师或哺乳诊所（请查询您当地医院或公共卫生单位是否开设了哺乳诊所。他们随时可以为您答疑解惑。）

*部分人士认为，“胸前哺乳”一词（相较于“母乳喂养”）能更切实地体现他们对自己身体的认知，更准确地反映他们喂哺婴儿的切身感受。本文宣传资料中的“母乳喂养”一词也包括了“胸前哺乳”的涵义。



妊娠失败或失子后产乳（泌乳）

如何应对：停止产乳

妊娠失败或宝宝产出夭折后，绝大多数人会选择停止产乳。对产乳量影响最大的因素，是乳房/胸部组织排空的程度和频率。乳汁从乳房/胸部组织中排出后，您的身体会制造更多的乳汁作为补充。因此，在用手或用电动泵挤出乳汁的同时，您还会继续泌乳。

如果您希望身体停止产乳，则要在避免乳房/胸部组织过于疼痛、充盈（肿胀）的前提下，尽量保证其中有充足的乳汁。与此同时，还应注意防止乳房/胸部组织发炎（即“乳腺炎”）。

尽管您的目标是在乳房/胸部组织中保留尽可能多的乳汁，以使身体不再产乳，但挤出少量乳汁（数滴或数茶匙）并不会影响产乳量。减少液体摄入不会减少产乳量，也无法使身体停止产乳。

以下做法可能会对您有帮助：

- 轻轻地用手挤出（用手轻轻按摩，挤出少量乳汁，从而减轻您的不适）或泵出少许乳汁。仅仅为了减轻不适而采用这些方法，并不会增加泌乳量，还有助于防止乳腺堵塞和感染（“乳腺炎”）。如果乳房/胸部组织变得坚硬，这一方法也许会有帮助。
- 手挤/泵出乳汁后，立即冷敷。使用冷敷产品或袋装冷冻蔬菜敷15分钟。如有需要，每小时重复一次。为避免皮肤受损，冷冻物品不应直接敷在皮肤上（而是要先用湿巾或湿布包好）。
- 不要热敷，因为这可能会使乳房/胸部组织更加肿胀，并增加感染几率。
- 可按需服用止痛药，例如布洛芬（ibuprofen）或对乙酰氨基酚（acetaminophen）。这两种药物均为非处方药，可自行购买。咨询您的医护团队，了解服药是否安全。如果您需要服药，请遵循药瓶上的说明或医护团队的指示。
- 请穿着较宽松（不紧）且不带钢圈（金属）的文胸或内衣，不建议束紧乳房或穿着束胸。文胸、内衣或束胸太紧，可能会导致输乳管堵塞或乳腺炎（感染）等问题。穿着您感觉最舒适的内衣。
- 留意感染迹象，包括乳房/胸部组织发硬、发红、灼热，或类似流感的症状（发烧或畏寒）。如果您怀疑发生感染，请致电您的医护人员、当地哺乳诊所或公共健保项目。



妊娠失败或失子后产乳（泌乳）

在等待身体停止产乳期间：

如果宝宝是在出生后不幸夭折，您在此前的哺乳阶段可能已经有了稳定的产乳量；这种情况下，您可以慢慢减少挤奶频率和份量，从而逐步降低产乳量。

这一过程会持续多久？

您无法确切知道自己会产乳多久，但这一时间可能从几天到几周不等。如果您有任何顾虑，或认为自己可能感染，请联系您的初级医护人员（医生、助产士或执业护士）。您也可以致电当地的喂哺诊所或公共卫生部门，说明您去电的理由，并要求与公共卫生护士交谈。一些医院会开设配备哺乳辅导师（lactation consultant）、护士或其他医疗保健专业人士的诊所，能够为您提供帮助。

如何应对：继续产乳和捐献乳汁

部分人士可能会决定继续产乳，以这种方式来延续他们与宝宝之间的亲子关系。有些家长会选择在短时间内这样做，另一些家长可能会持续更长时间。有些人会考虑将乳汁泵出，并捐赠给人类乳汁库（Human Milk Bank），帮助其他有需要的宝宝。有意捐赠乳汁的人士需接受筛查。

您的医护团队会与您详谈，并帮助您开始这一流程。您也可以访问北美人类乳汁库协会的网站 www.hmbana.org，以查找您附近的人类乳汁库。安大略省有一家乳汁库，位于多伦多，接受来自全省各地的捐赠。

留下或创造回忆的种种方式

一些家长还发现，采取其他做法也能让他们感受到与宝宝心意相通，例如将冷冻的乳汁保存起来、存储在家中，或请专门从事相关服务的公司制作特别的首饰或纪念品。

希望这份指南对您有所帮助。您不必急于做出决定；全面了解相关信息，选择最适合自己 and 家人的方案才是最重要的。如果您还有其他疑问，或需要更多帮助，请联系您的初级医护人员、当地公共卫生护士或当地哺乳诊所。