

艾滋病毒 / 艾滋病 背景下的母乳餵養

您需要知道的事



母乳餵養為兒童和婦女的良好健康和生存奠定了基礎。通過母乳餵養，母親可以降低患糖尿病、癌症、高血壓、心血管疾病和超重/肥胖的風險。對嬰兒而言，母乳餵養可以減少腹瀉、營養不良、肺炎、兒童期癌症以及傳染病的發病率和嚴重程度。母乳餵養可以提高智力。

世衛組織（WHO）和聯合國兒童基金會（UNICEF）建議母親應：

- 在嬰兒降生後的一小時內開始餵養母乳
- 在前六個月內進行純母乳餵養（除母乳外不餵食輔食或飲料）
- 持續餵養母乳至嬰兒兩歲或以上，嬰兒出生六個月後可攝入營養充足且安全的輔食（固體）食品

通過終身使用抗逆轉錄病毒療法，先進行六個月的純母乳餵養，然後持續至少兩年的母乳及充足輔食結合餵養，從而實現最安全的餵養方式，最大程度地提高嬰兒無艾滋病毒生存期。



母乳餵養及無艾滋病毒生存期

人類免疫缺陷病毒（HIV）可以在妊娠、分娩、接生或通過母乳餵養期間

傳播給嬰兒。然而，早期發現，藥物治療和其他形式的支持對於防止艾滋病毒傳播至關重要。通過檢測，及早發現艾滋病毒，能為及時開始抗逆轉錄病毒治療（ART）提供機會。抗逆轉錄病毒治療和預防艾滋病毒垂直傳播有助於實現無艾滋病毒生存期。

採用適當的抗病毒藥物先進行純母乳餵養六個月，然後持續母乳及適當輔食結合餵養至24個月或更長時間，這是最安全的餵養方式，從而在大多數低收入國家中實現最大程度的無艾滋病毒生存期。

純母乳餵養能有助於保證無艾滋病毒生存期，因為：

- 它能減少腹瀉、肺炎等傳染病，以及兒童期癌症等非傳染病的發病率和死亡率
- 相較嬰兒配方奶粉、牛奶和/或固體混合餵養，更能降低艾滋病毒的傳播率

確保產婦在分娩前至少13週堅持進行抗逆轉錄病毒治療，將產婦的病毒載量降低至無法探測的水平，從而防治艾滋病毒在分娩期間的垂直傳播，充分發揮其功效。在以下情況下，通過母乳餵養的艾滋病毒傳播率可以減少到幾乎為零（0-1%之間）：

- 經診斷，感染艾滋病毒的孕婦獲得終生抗逆轉錄病毒治療
- 母親和/或其嬰兒從妊娠早期/中期及整個母乳餵養期間接受抗逆轉錄病毒治療
- 抗逆轉錄病毒治療至少在分娩前13週提供，以減少嬰兒出生時的病毒載量
- 感染艾滋病毒的母親在嬰兒出生後的六個月內純母乳餵養嬰兒

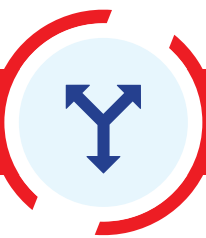


混合餵養的風險

混合餵養是指在嬰兒六個月前用母乳及其它輔食和/或液體（如嬰兒配方奶粉）餵養嬰兒。六個月前的混合餵養增加了艾滋病毒傳播的風險，以及感染造成的發病率和死亡率。

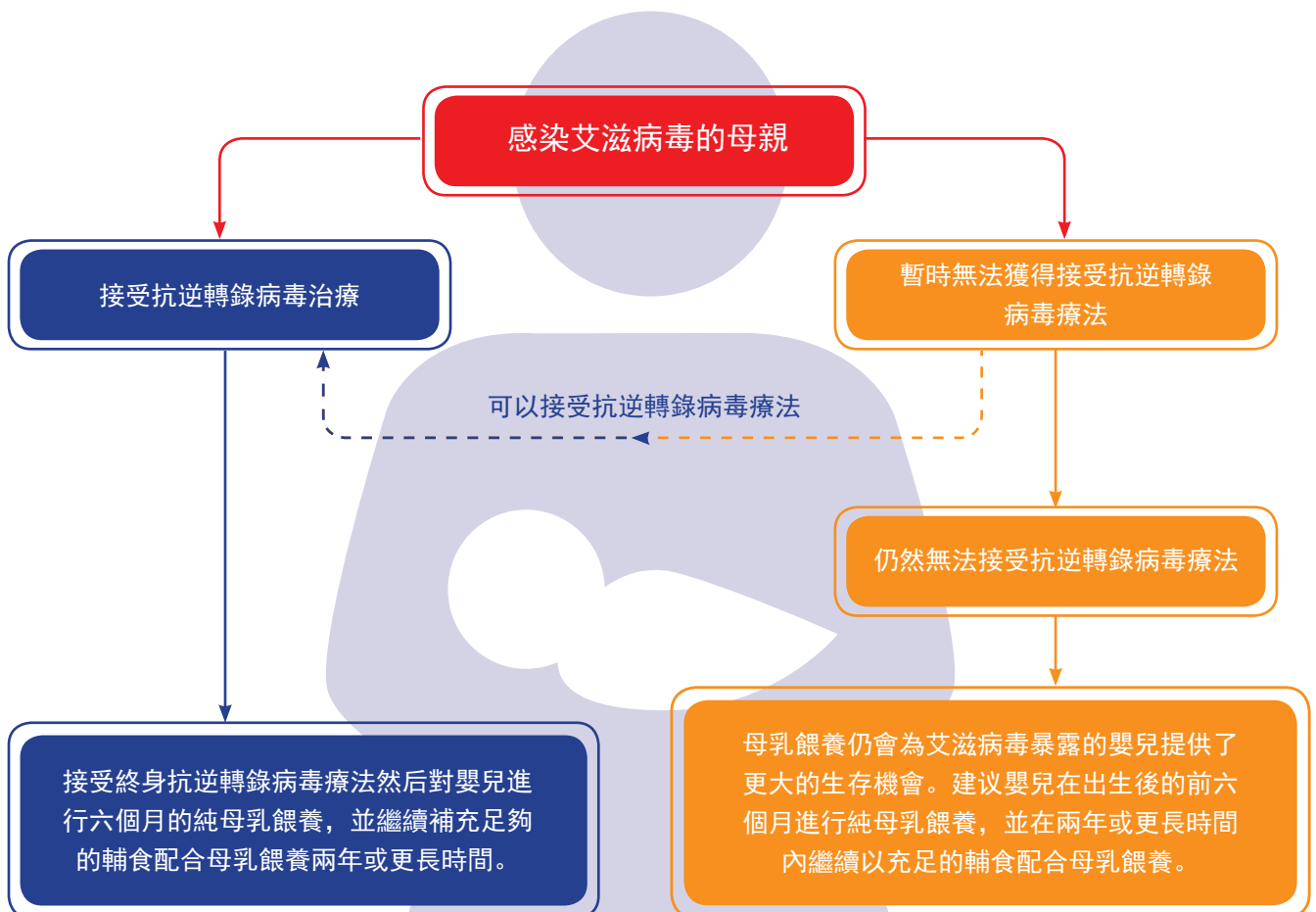
过早添加其它輔食和液體會：

- 增加感染風險，從而導致腹瀉、肺炎、營養不良和死亡
- 可能通過有害微生物破壞嬰兒的腸道，從而增加艾滋病毒傳播的風險
- 導致母乳餵養不頻繁，可能會導致乳房腫脹和乳腺炎，並增加母乳中的病毒載量



不同情景下的母乳餵養

一旦父母檢測出艾滋病毒呈陽性，應定期對其孩子進行艾滋病毒檢測。若發現已感染或感染的風險很高，兒童和父母應立即接受治療，以防治健康惡化。下圖顯示了不同情景下的母乳餵養方法：





艾滋病毒/艾滋病背景下母乳餵養的關鍵原則

孕婦營養

良好的營養對長期的健康和幸福至關重要。研究發現，健康的飲食習慣和良好的營養狀況有助於艾滋病毒攜帶者保持健康的體重，減少藥物副作用，總體感覺更好。

艾滋病毒可導致多種營養問題，包括體重下降、肌肉萎縮、血液中脂肪和糖分含量過高，以及維生素和礦物質不足。健康飲食是任何艾滋病毒治療計劃成功的關鍵。

為維持良好的營養，可以採取以下措施：

- 增加複合碳水化合物的攝入，如全穀物、豆類、澱粉類蔬菜和糙米，以保持健康的體重
- 增加蛋白質的攝入，如瘦肉、魚、乾酪、酸奶、雞蛋、豆類、鷹嘴豆、大豆和堅果
- 增加體育鍛鍊，以對抗肌肉損失
- 攝入足夠的纖維、水、水果和蔬菜，以保持腸道健康，避免脫水或便秘

母乳餵養的時長

若母親接受適當的終生抗逆轉錄病毒治療，並進行六個月的純母乳餵養，則嬰兒中感染艾滋病毒的風險幾乎為零。世衛組織關於艾滋病毒和嬰兒餵養的準則（2016年修訂）建議，已知感染了艾滋病毒的母親可以繼續母乳餵養長達兩年或更長時間。只有在提供足夠營養和安全的飲食後，才應停止母乳餵養。對於已知感染了艾滋病毒的嬰兒也是如此。

斷奶

當母親停止母乳餵養時，她應在四週內逐步停止。突然停止或迅速中斷母乳餵養會引起母親乳房腫脹和乳腺炎，並給孩子造成痛苦，並可能導致母乳中病毒載量增加。只有在能為嬰兒提供足夠安全的食物時，才應停止母乳餵養。在考慮斷奶時，請務必尋求專業人士的幫助。

安全的替代餵養

替代餵養是指有意用其它種類的牛奶（通常是配方奶）替代母乳。對大多數發展中國家而言，因替代餵養而增加的發病率、死亡率和營養不良的風險已超過了通過母乳餵養而傳播艾滋病毒的風險。

最安全的選擇是在嬰兒出生後的前六個月內進行適當的抗逆轉錄治療。替代餵養只能在滿足安全性和可持續性的條件下進行，包括替代餵養是否可接受、可行、可負擔、可持續和安全性（AFAASS概念）。

世衛組織建議，感染艾滋病毒的母親應在滿足以下六項條件後才提供嬰兒配方奶粉給未感染艾滋病毒的嬰兒或艾滋病毒狀況不明的嬰兒作為替代食品：

1. 家庭和社區的安全用水和衛生設施
2. 能夠提供足夠的嬰兒配方奶粉以支持嬰兒的正常生長發育
3. 能夠衛生且頻繁準備嬰兒配方奶粉，以減少嬰兒腹瀉和營養不良的風險
4. 在首六個月內能夠提供足夠的嬰兒配方奶粉
5. 母親或護理員可享有醫療機構提供的全方位兒童保健服務
6. 其他家庭成員都支持這種做法

應為非母乳餵養的嬰兒提供安全且充足的替代食品，或經過熱處理的泵吸的母乳，以使其正常生長發育



在艾滋病毒/艾滋病情況下支持母乳餵養

克服恥辱和賦予婦女權力

在全球受艾滋病毒感染的成年人總數中，婦女佔52%，在撒哈拉以南的非洲地區，婦女佔57%。人權是應對艾滋病毒/艾滋病的核心。重要的是要意識到影響婦女並造成其發育、身體、行為和性傷害的問題，例如：

- 婦女承擔著照顧病人、老人、年輕人、艾滋病患者和孤兒的主要責任
- 儘管感染艾滋病毒的婦女更有動力採取避孕措施，但計劃生育領域仍然存在知識差距，以及賦予婦女的權力的可能性不足
- 婦女（特別是年輕婦女）的經濟脆弱性增加了高風險行為的機會，例如吸毒、性工作、性交易或非自願性行為和不安全性行為
- 婦女經常遭受恥辱、親密伴侶的性暴力和其它形式的歧視

衛生政策和方案應賦予婦女和女童權力，以降低其對艾滋病毒的脆弱性，處理有害的性別規範，並促進性別平等。艾滋病毒方案和抗逆轉錄病毒治療等衛生干預措施應考慮基於性別的醫療保健問題。必須將男童和成年男性納入旨在減少性別不平等的行為和結構干預措施中。

輔導感染艾滋病毒的婦女

輔導是一種專門針對個人需求的幫助關係。大多數感染艾滋病毒的婦女都能從互相尊重和體諒的討論中受益。對婦女及其伴侶或其他重要家庭成員進行輔導尤其有幫助。在某些時候，輔導尤其重要：

- 在計劃生育實施期間，防止意外懷孕
- 在孕期提供有關母乳餵養的指導
- 應在嬰兒出生後不久開始母乳餵養
- 在日常隨訪期間照顧母親和孩子

輔導還為艾滋病毒感染的嬰兒餵養提供了必要的資訊。預防和解決母乳餵養時的常見困難，並克服壓力，採取不適當的嬰兒餵養方式，例如過早混合餵養，母親需要：

- 由專業醫療及社區工作者提供的準確資訊、指導和技術援助
- 在其家中和其母親居住的社區裡提供定期輔導與支援
- 向家庭成員傳遞準確和最新的資訊
- 支持嬰幼兒的無艾滋病毒生存期及成長

免責聲明：本手冊是為希望探索母乳餵養嬰兒可能性的艾滋病毒感染者所撰寫。當中包含的資訊無意取代您可能從醫生、哺乳顧問或同伴輔導員所獲取的醫學建議。請與您的醫療保健師討論本手冊的資訊，共同做出最適合您的情況的嬰兒餵養的明智決定。

來源：[了解艾滋病毒和母乳餵養的國際政策：一個綜合性資源](#)（2018年世界母乳餵養行動聯盟(WABA)） • [由母乳餵養醫學學會 \(ABM\) 審核](#) • 更新於：2019年12月



世界母乳餵養行動聯盟 (WABA) 是一個由個人和組織組成的全球網絡，致力於在全球範圍內保護、促進和支持母乳餵養，其基礎是《伊諾森蒂宣言》、《培育未來的十個環節》和《世衛組織/聯合國兒童基金會嬰兒餵養全球戰略》。世界母乳餵養行動聯盟 (WABA) 是在聯合國兒童基金會 (UNICEF) 具有諮詢地位，以及在聯合國經濟及社會理事會 (ECOSOC) 具有特別諮詢地位的非政府組織。世界母乳餵養行動聯盟負責協調年度世界母乳餵養週活動。

www.waba.org.my