

爸爸

是母乳喂养团队里的重要成员。如果爸爸支持母乳喂养并参与照顾婴儿，母乳喂养将有所促进，父母关系也会更好，婴儿的发育也会更快。

母乳喂养 的好处

母乳喂养非常重要，因为它在低成本方式为婴儿提供最好的营养。它可以短期或长期地保护婴儿免受常见疾病的困扰。它还能降低母亲罹患癌症及其他疾病的风险。对于家庭和国家来说，放弃母乳喂养的代价是巨大的。母乳哺育还是一个气候智能的决策，**并是可持续性发展目标的关键因素。**

世界卫生组织和联合国儿童基金会建议：

- ▶ 在婴儿出生后1小时内尽早开始母乳喂养。
- ▶ 出生后6个月内纯母乳喂养。
- ▶ 之后继续母乳喂养至2岁及以上，并在满6个月之后开始添加有足够营养的、安全的辅助(固体)食物。



www.waba.org.my/warm-chain/

支持母乳喂养的暖链：暖链将母婴置于核心位置并伴随着生命最初的1,000天。通过协调各个级别的工作，努力将不同的角色联系起来，以提供持续的照护。暖链中的每个角色或环节本身可能已经属于某个现有的项目。通过贯穿暖链之中的一致信息和恰当的转介系统，母婴将会因为接受持续的支持和熟练的协助而受益。如此，所有的母亲都会因为一次满意而有效的哺乳经历而获得赋能。

作为一位爸爸，您可以通过很多方式支持母乳喂养

1. 在育儿团队中与妈妈平等合作，共同为家庭制定母乳喂养目标。将您的母乳喂养目标告知家庭成员，必要时寻求他们的支持。
2. 从本地可获得的资源，如产前/产后课程、健康随访的医护人员或者网络资料中学习母乳喂养的重要性及其原理。如果遇到困难，请向社区支持小组或专业人士寻求帮助。
3. 定期与妈妈进行沟通，关注她希望您何时以及如何参与母乳喂养。相信她——有时候只需要精神上的支持和鼓励。
4. 在家里创造一个利于母乳喂养的环境。分担家里家外的家务。如果您有大一点的孩子，利用此机会多花时间照顾他们。这会给妈妈留出时间专注于母乳哺育。
5. 在纯母乳喂养期间，通过主动地互动、抱着、拥抱和照顾婴儿与之建立独特的联结。在6个月的纯母乳喂养后，父母双方可以分担喂辅食的工作。
6. 跟您的伴侣讨论如何分配和管理产假或育儿假，以及如何获得工作单位的支持以优化母乳喂养。
7. 主动与其他父母和朋友分享您的母乳喂养经验。可以通过社交媒体或社区支持小组来实现。支持在公共场所哺乳。
8. 警惕母乳代用品及相关产品的误导性营销。根据《国际母乳代用品销售守则》，这是不允许的。如果发现此类违规行为，请告知您的健康照护人员。
9. 您还可以从哪些方面保护、促进并支持母乳喂养呢？



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



这张卡片是与家庭倡议组织合作制作的。



www.waba.org.my/warm-chain/