

助产士

对女性的哺乳决定以及哺乳经历的成功都有强而有力的影响力。高质量的助产照护能在产前、分娩及产后的整个阶段提高母婴的存活率、健康和福祉。

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。

作为一位助产士，您可以通过很多方式支持母乳喂养

1. 在生殖健康教育中与年轻人讨论母乳喂养。
2. 在产前就告诉母亲以及家庭关于纯母乳喂养和持续母乳喂养的益处和管理，以及分娩时和分娩后早期的情况。
3. 让母亲获得她所理想的分娩体验：
 - ▶ 鼓励让伴侣和（或）分娩陪伴支持她的分娩过程。
 - ▶ 在生产和分娩的时候尽量采用她想要的姿势。
 - ▶ 避免不必要的母婴分离和医疗操作。
4. 支持“黄金1小时”：
 - ▶ 分娩后立即肌肤接触。
 - ▶ 在第1个小时或直到婴儿开始哺乳之前，允许不受干扰的肌肤接触。
5. 在产后最初几天以及整个产后阶段，对哺乳母亲提供娴熟的咨询。
6. 在政策上为母亲们赋能，让她们可以兼容母乳喂养和工作。
7. 与其他人协调配合，确保实现对母婴照顾的连贯性。
8. 不要接受任何公司提供的婴儿配方奶粉、瓶奶或奶嘴的礼物，样品，资助或展示。
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)



这张卡片是与国际助产士联合会合作完成的。



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