

营养学家和营养师

在构成食物选择、提高营养水平和提供预防与治疗性干预措施的常规和紧急环境中都起到关键作用。

母乳喂养的好处

母乳喂养非常重要，因为它在以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。

作为一位营养学家/营养师，您可以通过很多方式支持母乳喂养

1. 在处理营养状况的时候请提及母乳喂养，尤其是在人道危机的时候。
2. 通过改变行为和沟通来解决障碍，以便优化母乳喂养。
3. 将母乳喂养纳入资讯和培训课程。
4. 确保在调查和研究中使用标准的母乳喂养指标。
5. 在与公共健康和营养相关的政策和活动中提倡优化母乳喂养。
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. 协同合作以确保实现对母婴照护的持续性。
8. 不要接受任何公司提供的礼物、试用装、赞助或者展示婴儿配方奶、奶瓶以及奶嘴。
9. 你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)



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