

环保人士

通过倡导将母乳作为可再生、可持续的婴儿食物的第一来源，环保人士在保护、促进和支持母乳哺育方面发挥作用。母乳哺育有利于地球健康，包括人类健康和环境健康。

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。

作为一名环保人士，您可以从许多方面去支持母乳喂养

1. 倡导将母乳喂养政策与环境/气候措施及可持续发展的目标接轨。
2. 强调母乳喂养对粮食安全和地球健康的积极影响。
3. 讨论环境和气候问题时，动员在校儿童、学生、青年和社交媒体名人将母乳喂养作为一种可持续食品。
4. 将母乳喂养作为一种当地可获得且可再生的食物来源进行推广，尤其是在发生环境及自然灾害时期。
5. 与母乳喂养倡导者及决策者合作，共同促进无毒、无废物排放的未来（包括减少和消除有毒物质）。
6. 将支持母乳喂养列入绿色工作场所政策，为女性/父母赋能。
7. 警惕对母乳代用品、奶瓶、奶嘴的误导性营销和捐赠。《国际母乳代用品销售守则》明令禁止此类行为。如果您看到此类违规行为，请通知相关部门。
8. 您是否有其他方式来保护、促进和支持母乳喂养呢？



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



本卡片是与 IPEN (International Pollutants Elimination Network)



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