

社区成员

社区成员在社会中为促进和倡导母乳哺育起到重要作用。他们可以分享个人经历和方法，可以为婴儿喂养选择起到正向影响。

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。

作为社区成员之一，您可以从许多方面去支持母乳喂养：

1. 对于父母和朋友，您可以通过应用社交媒体或母乳喂养支持小组积极地分享您的母乳喂养经历和最新的循证资讯。
2. 鼓励准父母们选择支持母乳喂养的医疗机构，并帮助父母们联系母乳喂养支持小组。
3. 向政府和当地企业提倡设立适用于母乳喂养的空间和在公共场所哺乳的标准化。
4. 在社区里组织或参加促进和支持母乳喂养的活动，比如世界母乳喂养周。
5. 成为支持母乳喂养的志愿者，尤其是在危机和紧急情况之下。分享关于母乳喂养的重要性和不受控制地传播婴儿配方奶粉和其它母乳代用品的危险性的循证资讯。
6. 为家长们提供可以兼容母乳喂养与工作的方法。鼓励雇主在工作场所设立母乳喂养设施。
7. 与他人合作，确保母乳喂养的母婴能在不同的场所（比如医疗机构、家里、工作场所）得到必要支持，以保证对母婴的持续照护。
8. 请勿接受公司所提供的任何关于婴儿配方奶粉、奶瓶、奶嘴的礼物、样品、赞助或陈列。
9. 您还可以通过何种方式保护、促进与支持母乳喂养呢？



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



本内容是与马来西亚理科大学(Universiti Sains Malaysia, USM) 合作提供。



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