

年轻人

有能力通过创新性的方法和多种渠道来改变社会规范。因此，他们可以在倡导有利母乳哺育的环境中发挥积极作用。

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。

作为年轻人，您可以从许多方面去支持母乳喂养

1. 接受教育！了解母乳喂养的优势，以及它为何是挽救生命、改善个人和国家的健康、社会及经济发展的最佳投资之一。
2. 发挥创造力！使用不同的方法分享有关母乳喂养以及如何保护、促进和支持母乳喂养的信息。利用社交媒体资源和平台的优势来促进母乳喂养。
3. 积极参与！如果您看到母亲在公共场所哺乳，请尊重并鼓励。尽一切可能支持正在母乳喂养的朋友和家人。
4. 表达您的心声！分享来自经过验证的来源和专家的信息。同时，通过提供循证事实，指出有关母乳喂养的虚假信息。
5. 鼓励终身学习！让您的机构组织，例如中小学、大学和学院，参与建立一个平台，使倡导者可以谈论性和生殖健康，以及包括母乳喂养在内的权利。
6. 为母亲赋能，使她们能够兼顾母乳喂养和工作。
7. 与他人合作，以确保对母乳喂养中母婴双方的持续照护。
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)



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