

母亲支持团体

在为社区家庭提供母乳哺育方面的持续支持中，发挥着重要的作用。它们可以为女性及其家庭提供及时、准确的信息，以及实际和情感上的支持，以促进最佳的母乳哺育。

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：暖暖链 (Warm Chain) 将母婴放在核心位置，并遵循生命头1,000天的时间线。它通过协调各级的努力，将不同的行动者联系起来，以提供连续的照护。暖链中的每个参与者或环节可能已经是现有倡议（例如BFHI或社区健康项目）的一部分。通过在暖链中传递的一致性信息和适当的转介系统，母婴将从持续的支持与母乳哺育咨询中受益。所有母亲都会因为更加满意且有效的母乳哺育经验而被赋能。支持的暖链将有助于建立有利的母乳哺育环境，并防止受到行业影响。

作为母亲支持团体的一员，您可以从许多方面去支持母乳喂养

1. 在产前和产后提供一个舒适的环境，交换与母乳喂养有关的信息和经验。
2. 帮助母亲/父母克服挑战并实现其母乳喂养目标。
3. 提倡所有父母都能从健康机构和社区获得专业的母乳喂养咨询和支持。
4. 以家庭和社区所有成员为目标，通过恰当和一致性的沟通，加强对母乳喂养家庭的支持。
5. 促进现有母乳喂养培训工具和方案的使用。不论是线上还是面对面，这些工具和方案遵循世界卫生组织《国际母乳代用品销售守则》，并不隶属商业公司。
6. 为母亲们赋能，提供政策使她们能够兼顾母乳喂养和工作。
7. 与其他人合作，以确保对母乳喂养中母婴的连续照护。
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La Leche League International (LLL) 合作提供



支持母乳喂养的

暖链

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