

# 學界

透過教育、研究和發佈研究結果，在不同領域中擔任推廣、支持和促進母乳哺育的關鍵角色。

## 母乳哺育 的好處

母乳哺育很重要，因為這是提供嬰兒最佳營養的省錢方式。母乳哺育保護嬰兒，對抗短期和長期的疾病。也可降低母親罹患癌症和其它疾病的風險。未能母乳哺育所帶來的開銷，對家庭和國家都是一項龐大的支出。母乳哺育也是一項聰明因應氣候變化的選擇，及達到永續發展目標的關鍵。

WHO（世界衛生組織）和 UNICEF（聯合國兒童基金會）的建議如下：

- ▶ 應於嬰兒出生後的一小時之內開始哺餵母乳。
- ▶ 在嬰兒滿六個月前，純母乳哺育。
- ▶ 以母乳持續餵哺嬰兒至2歲或更久；在嬰兒6個月大時開始加入適量且安全的（固體）副食品。



[www.waba.org.my/warm-chain/](http://www.waba.org.my/warm-chain/)

**支持母乳哺育的「暖鏈」：**「暖鏈」將母嬰視為核心，並遵循頭1000日的時程表。致力透過連結不同角色的參與，協調各式資源參與以提供持續照護。「暖鏈」中每一位參與人或每一種連繫可能已是現有計劃，如：愛嬰醫院倡議或是社區保健計畫的一份子。憑藉「暖鏈」內的一致訊息和適當轉介制度，母親和嬰兒都可以在持續支持和專業協助中受惠。然後，所有的母親都得到更滿意和更有效的哺乳經驗。「暖鏈」將有助於建立哺乳的有利環境，並保護其不受商業的影響。

# 身為學界一份子，你可以通過多種方式支持母乳哺育

1. 確保你院校課程的內容涵蓋適當足夠的母乳哺育資訊。
2. 優先進行有關母乳哺育的研究。
3. 支持向利益相關者和公眾人士發佈及執行母乳哺育的研究證據。
4. 提供各種策略，幫助母親兼顧工作與母乳哺育。
5. 與其他人同心協力，確保母嬰得到持續照護。
6. 不接受公司提供的任何禮物、樣品、贊助或有關嬰兒配方奶粉、奶瓶或奶嘴的展示文宣。

7. 你還可以通過其他什麼方式保護、推廣，與支持母乳哺育呢？

---

---

---

---



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



本卡片是和愛爾蘭皇家外科醫學院及都柏林大學馬來西亞分校一聯同開發。



[www.waba.org.my/warm-chain/](http://www.waba.org.my/warm-chain/)