

父親

是母乳哺育團隊中的重要成員。當父親支持母乳哺育，並一同照顧嬰兒，既可提升哺乳效果，也可增長親子關係，加速嬰兒成長。

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/

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。

身為父親，你可以通過多種方式支持母乳哺育

1. 和母親共同合作成為家長團隊的平等夥伴，作為家庭的一份子共同制定母乳哺育目標。告訴家庭成員你的母乳哺育目標，尋求必要的支持。
2. 可以從當地的資源比如說產前/產後教室、醫院門診或者網路資源了解母乳哺育的重要性以及方式。如果遇到問題的話，可以向社區支持團體或者專家尋求幫助。
3. 與母親定期溝通，注意她希望你在何時以及以如何參與哺育過程。信任她—有時候只是需要精神支持和鼓勵。
4. 創造一個適合哺乳的居家環境。共同承擔家庭內外的雜務，如何你有年長的孩子，可以藉此機會花更多的時間照顧他們。這使得母親有時間專注於哺乳。
5. 在純哺乳期間通過積極的互動，照顧，擁抱和照顧你的孩子，建立彼此之間獨特的連結。在純母乳哺育6個月後，父母雙方可以輪流餵食孩子副食品。
6. 與你的伴侶討論如何獲取以及度過產假與育嬰假的方式，以及如何取得職場的支持，以促進適當的母乳哺育。
7. 和其他父母還有朋友主動分享你的母乳哺育經驗。可以透過社交媒體或者社區支持團體。支持在公共場所進行母乳哺育。
8. 當心有關母乳代用品以及相關產品的虛假銷售。根據國際母乳代用品銷售守則，這是不被允許的。如果你看到有違反守則的現象可以通知你的醫護人員。
9. 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)



這份卡片是與家庭倡議組織合作製作的。



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