

社區成員

在推廣和支持母乳哺育方面扮演了一個很重要的角色。他們可以分享個人的經驗和策略，並且能夠對家長選擇嬰兒哺餵的方式產生正面的影響力。

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。



母乳哺育支持

暖鏈

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。

作為社區的成員之一，你可以通過多種方式支持母乳哺育：

1. 透過社交媒體或母乳哺育支持團體，與其他家長和朋友主動分享你的母乳哺育經驗和有實證的最新資訊。
2. 鼓勵準家長選用推廣和支持母乳哺育的健康機構，並協助家長與母乳哺育支持團體連繫。
3. 建議政府和地區商家設立方便哺餵母乳的空間，並將在公眾場所哺餵母乳的常態化。
4. 組織或參與在你的社區中各項推廣和支持母乳哺育的事件和活動，例如國際母乳週。
5. 特別是在危機或緊急情況下，自願支持母乳哺育。分享有實證根據的資訊，以闡明母乳哺育的重要性，以及沒有管控的發放嬰兒配方奶粉和母乳替代品的危險性。
6. 為家長提供各種策略，幫助他們兼顧工作與母乳哺育。鼓勵僱主在工作場所設立哺餵母乳的設施。
7. 與他人合作，以確保哺乳的母親和嬰兒在不同的地方，如健康中心、家中或工作場所等，都能獲得到必要的支持及持續的照顧。
8. 不要接受公司提供有關嬰兒配方奶粉、奶瓶或奶嘴的任何禮物、樣品、贊助或陳列品。
9. 你還可以透過什麼方式保護、推廣及支持母乳哺育呢？



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



本卡片是與馬來西亞理科學大學 (Universiti Sains Malaysia, 簡稱 USM) 共同編寫的。

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