

助產士/師

對女性決定母乳哺育，以及其成功的哺乳經驗有很大的影響力。高水準助產士/師照護在生產前、中、後可以提高母嬰的存活率、健康以及身心健康。

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餵食母乳。
- ▶ 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。

身為助產士/師，你可以通過多種方式支持母乳哺育

1. 於生產健康教育課程中與年輕人討論母乳哺育。
2. 在生產前就告訴母親與其家人純哺乳及持續母乳哺育的好處和方式，同時告訴他們在生產過程中以及生產結束以後會發生什麼。
3. 促使母親能達成她理想的生產經歷：
 - ▶ 鼓勵伴侶以及/或陪同生產的人支持她生產。
 - ▶ 在待產和生產過程中採取喜歡的姿勢。
 - ▶ 避免非必要的母嬰分離和醫療行為。
4. 支持「黃金第一小時」守則：
 - ▶ 確保在生產之後立刻有母嬰肌膚接觸。
 - ▶ 在產後第一個小時內或嬰兒喝母乳之前，確保母嬰肌膚接觸不被打斷。
5. 在開始哺育母乳的前幾天為哺乳母親提供專業諮詢，並持續至產後階段。
6. 提供各種策略，幫助母親們兼顧工作與母乳哺育。
7. 與其他人士合作，確保哺乳母嬰得到持續照護。
8. 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。
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)



這份卡片是與國際助產聯盟共同研發的。



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