

營養學家及營養師

在一般和緊急性的健康情況下，對於決定如何選擇食物、改善營養狀態、提供預防性和治療性的營養介入方式方面，具有關鍵的影響。

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。

身為營養學家或營養師，你可以通過多種方式支持母乳哺育

1. 在談及營養狀況，特別是在人道主義危機時，應將母乳哺育含括在內。
 2. 說明母乳哺育可如何透過改變行為和溝通克服阻礙。
 3. 將母乳哺育的知識整合至資訊與訓練的課程中。
 4. 確保在問卷調查及研究資料中，使用標準的母乳哺育指標。
 5. 在與公共衛生與營養相關的政策及計畫中，主張支持適當的母乳哺育。
 6. 提供各種策略，幫助母親兼顧工作與母乳哺育。
 7. 同心協力，確保母親嬰兒得到持續照料。
 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)



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