

年青人

有能力運用創新方法，透過多元渠道改變社會常態。亦因此能積極推動建造母乳哺育友善環境。

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。

作為年青人，你可以通過多種方式支持母乳哺育：

1. 持續學習！了解母乳哺育的好處，以及投資母乳哺育為何能有效拯救生命，並促進個人和國家的健康、社會與經濟發展。
2. 發揮創意！運用各種管道分享母乳哺育相關資訊，以及大眾可保護、推廣及支持母乳哺育的方法。善用社交媒體平台和資源，推廣母乳哺育。
3. 積極參與！如果你看見有媽媽在公眾場合哺育母乳，應抱持尊重和鼓勵的態度。盡你所能支持以母乳哺育的親朋好友。
4. 勇於發聲！分享已核實的資訊來源和專家訊息。同時，亦應勇於指出母乳哺育相關的錯誤資訊，並提供實證根據。
5. 推動終身學習！鼓勵你所屬的機構組織參與其中，例如學校、大學和院校等，為支持母乳哺育的人士創造平台，探討性和生殖健康，以及包括母乳哺育在內的權利。
6. 提供各種策略，幫助母親兼顧工作與母乳哺育。
7. 與他人合作，確保哺乳母嬰得到持續照護。
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)



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