

環保主義者

通過倡導將母乳作為可再生，可持續的嬰兒食物來源，環保主義者們在保護、推廣和支持哺乳方面發揮作用。哺乳對地球健康有積極影響，包括人類健康和環境健康。

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。

作為一名環保主義者，您可以通過很多方式支持哺乳

1. 倡導將哺乳政策與環境/氣候措施及可持續發展目標接軌。
2. 強調哺乳對糧食安全和地球健康的積極影響。
3. 在校兒童、學生、青年和社交媒體名人討論環境和氣候問題時，將人乳納入可持續性食物的類別中。
4. 將人乳作為一種當地可獲且可再生的食物來源進行推廣，尤其是在發生環境及自然災害時期。
5. 與哺乳的倡導者及決策者合作，共同促進無毒、無廢物排放的未來（包括減少和消除有毒物質）。
6. 將哺乳列入綠色單位政策，賦予女性/家長權利。
7. 警惕對人乳替代品、奶瓶或奶嘴誤導性的營銷和捐贈。
《國際人乳代用品銷售守則》明令禁止此類行為。如果您看到此類違規行為，請通知相關部門。
8. 您是否有其他方式來維護、促進和支持哺乳呢？



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



本卡片是與 [IPEN \(International Pollutants Elimination Network\)](#)



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