

母親的支持團體

在社區中對於持續支持家庭哺餵母乳，扮演極為重要的角色。他們可以提供婦女及其家庭及時、準確的資訊以及實際和情感支援，以達到最佳的母乳哺育。

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。



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。

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

作為母親支持團體的成員，你可以通過多種方式支持哺乳

1. 在產前及產後提供舒適的哺乳相關資訊交換和經驗交流的環境。
2. 幫助母親/家長克服挑戰和達成哺乳的目標。
3. 倡導所有父母都能獲得來自醫療機構或社區的技巧熟練的哺乳諮詢及支持。
4. 通過制定適當和一致的溝通資訊，加強家庭和社區所有成員對哺乳家庭的支持。
5. 提升使用現有的哺乳培訓工具和方案，包括線上和面對面的培訓。且遵循世衛組織的國際母乳代用品銷售守則，不與任何商業公司結盟。
6. 提供各種策略，幫助母親們兼顧工作與哺乳。
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，與支持哺乳呢？



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



這份卡片是與國際母乳會 (LLL) 共同發展的。



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