

提及乳房或母乳哺育等都是不利的情況。這些情況，不管她是住在開發中或已開發的國家，都可能存在。遵循傳統哺育母乳的婦女，需要受保護免於外力，例如商業廣告，破壞其哺乳。

母乳哺育是攸關整個社區的；一個合作的機會—每個人都該協助它成功。一個對哺乳親善的環境需要每個角落都有支持的人。—耐吉亞·沙底，蘇丹



Photo by Josephine Nalugo

當颶風襲擊美國墨西哥灣周圍的幾個州時，一個哺乳諮詢員發展一個公共服務的布告，給予流離失所、需要母乳哺育幫助及資訊的母親重要資訊及連絡電話號碼。(美國)

當國家送他們最好的運動員去參加奧林匹克比賽時，應該記得健康的運動員是來自一個生命健康的開始。毫無疑問的，要有好的生長發育，給嬰幼兒最佳的飲食很重要。

寶貴母乳，眾人皆贏！

支持的行動

圓環—處在中心圓的婦女

- ◆ 學習母乳哺育
- ◆ 請求支持也提供他人支持
- ◆ 在懷孕及哺乳時注意健康及營養的需求
- ◆ 跟有正面哺乳經驗之婦女交談
- ◆ 參與母親對母親的支持團體或其他類似的的支持團體

圓環—家庭及社會網路

- ◆ 給予哺乳的母親實質的幫忙：例如幫忙準備一餐、帶家中較小孩子或幫忙做家事。
- ◆ 學習母乳哺育，幫助母親避免或及早注意及處理困難。
- ◆ 相信母親有能力哺餵自己的嬰兒
- ◆ 提供她參加支持團體聚會或拜訪泌乳顧問的交通協助
- ◆ 寫信給媒體，提倡母乳哺育及矯正錯誤觀念。

圓環—醫療照護系統

- ◆ 學習如何建立以產科機構為基礎的媽媽支持團體
- ◆ 參加同儕諮詢員或其他哺乳訓練課程。
- ◆ 主動請求醫療及政治領導人物支持每個院所的愛嬰醫院運動(台灣的母嬰親善醫院認證)
- ◆ 找到社區中的哺育專家們，並知道其最佳的聯絡方式。
- ◆ 在所有醫療從業人員的訓練課程中，加入母乳哺育諮詢及支持的技巧。

圓環—政府及法規

- ◆ 直接對談或寫信給決策者，說明支持母乳哺育的重要性。
- ◆ 提倡立法，將世界衛生組織/聯合國兒童基金會之母乳代用品銷售守則及後續的世界衛生大會決議案制定成法條。
- ◆ 參與地方的母乳哺育聯盟，並積極支持他們的活動

- ◆ 寄有關愛嬰醫院運動的資料給醫院及產科院所的主管們
- ◆ 發起聯名簽署，對支持哺乳的工作場所提供地方稅的減免。

圓環—工作場所和僱用關係

- ◆ 雇主可以維持一個適當的區域，讓哺乳的女性能擠奶以及/或親餵她們的孩子。
- ◆ 跟地方社區組織合作，在非正式工作部門支持母乳哺育。
- ◆ 母乳寶貴的照顧者可以學習要持續哺育母乳需要什麼協助
- ◆ 家人可以幫忙減輕哺乳媽媽及職業婦女的家事工作量
- ◆ 寫信給立法委員，請求支持立法，保障有新的產假、延長育嬰假，及支持對母親友善工作場所的法律。

支持母乳哺育的五個黃金規則

- 了解每個媽媽及嬰兒的情況是個別獨特的：能敏感於哺乳母親的需求。
- 聆聽時有同理心，知道母親的擔憂：除非為了澄清時的提問，節制說話；給予剛好夠她可以自己作選擇的資料即可。
- 確認父親及家人有被清楚告知，讓他們可以給與哺乳女性支持。
- 讓政府、工作場所及社會負責創造適宜的環境，讓每位女性有能力可以選擇哺乳及執行她的選擇。
- 相信母親可以成功哺乳，並且告訴她：另一方面，當一位母親需要的幫助超過你能力所及時，你要能認知到。

2005 年的伊諾森蒂宣言呼籲所有團體：

“賦予女性權力，包括可以成為一個母親，同時有支持母乳哺育和提供資訊給其他哺乳婦女的能力。”



Photo by Puspita Valtin Panadum

“任何人為了讓世界成為一個更適合母親和嬰兒哺乳的地方所做的任何事，都是提供一個很棒的服務。它可能看起來很小，但是加起來可以很大。”

— 泰德·葛蘭，美國

照片的榮譽：

2008 WABA 版權所有。第 1, 2, 3, 4 張照片是 2008 年國際哺乳週攝影比賽的得獎者。所有得獎者會出現在 2008 年國際哺乳週的海報、旗幟並可在國際哺乳週網站上閱覽 www.worldbreastfeedingweek.org。

參考文獻

1. Britton, C. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 1.
2. World Health Organization and LINKAGES. *Community-based Strategies for Breastfeeding Promotion and Support in Developing Countries*. WHO: 2003
3. Sikorski, J. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2002.
4. Green, C.P. *Improving Breastfeeding Behaviors: Evidence from Two Decades of Intervention Research*. AED, The LINKAGES Project: 1999.
5. WABA 2007 WBW Action Folder
6. Pisacane, A. et al. A Controlled Trial of the Father's Role in Breastfeeding Promotion. *Pediatrics* 2005; 116(4): e494-e498.
7. Hörnell A et al (1999) Breastfeeding patterns in exclusively breastfed infants: a longitudinal prospective study in Uppsala, Sweden. *Acta Paediatrica* 88:203-11.
8. WHO 2007, HIV and Infant feeding: new evidence and programmatic experience: report of a technical consultation held on behalf of the Inter-agency Task Team (IATT) on Prevention of HIV Infections in Pregnant Women, Mothers and their infants, Geneva, Switzerland, 25-27 October 2006."

感謝

此活動單張代表來自 14 個國家相信對母親支持的重要性以及力量的人通力合作之結果。協調者: Rebecca Magalhães 以及 Paulina Smith。作者: Rebecca Magalhães, Melissa Vickers, Virginia Thorley, Miriam Labbok, Jennifer Yourkavitch, Dr. Prashant Gangal, Chris Mulford, Cindy Garrison。貢獻者: Rae Davies, Mary Hurt, Rukhsana Haider, Luann Martin, Beth Styer。審稿者: Judiann McNulty, Jennifer Hicks, Linda Parry。編輯者: Judy Torgus, Melissa Vickers, Rebecca Magalhães, Paulina Smith。WABA 審稿小組: Michael Latham, Sallie Page-Goetz, Hiroko Hongo, Louise James, Qamar Naseem, Dr. Raj Anand, Veronica Valdes, Maryanne Stone-Jiménez, Puspita Panadum, 國家協調者/BFHI/Nigeria, James Achanyil-Fontem, Els Flies, Chris Mulford, Felicity Savage 以及 Julianna Lim Abdullah。製作: Susan Siew, Julianna Lim Abdullah, Cheah Ling Ling 及 Adrian Cheah。這個計畫由荷蘭外交部以及瑞典國際發展合作部門贊助。中文翻譯: 方瑞英、陳昭惠、翁少萍。中文版本的翻譯由台灣國民健康局經費支持。



國際母乳哺育行動聯盟(WABA)是由支持、保護及鼓勵母乳哺育的個人、聯盟及團體組成的全球聯盟，以伊諾森蒂宣言、哺育未來十大方針(Ten Links for Nurturing the Future)及世界衛生組織/聯合國兒童基金會的全球嬰幼兒營養策略為行動準則。它的主要夥伴包括國際嬰兒食物行動聯盟(IBFAN)、國際母乳會(ILLI)、國際泌乳顧問協會(ILCA)、Well-start International、及母乳哺育諮詢學會(ABM)。WABA和聯合國兒童基金會有顧問的關係，是一個非政府團體，為聯合國經濟及社會議會(ECOSOC)的特別顧問。

國際哺乳週協調者及分發中心

全球協調中心
WABA Secretariat
P O Box 1200
10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655
waba@streamyx.com
www.waba.org.my
www.worldbreastfeedingweek.org

非洲
IBFAN Africa
P O Box 781, Mbabane
Swaziland
Fax: 268-40 40546
ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN Afrique
Cite Ouaga 2000, 01 BP 1776, Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 226-50-374163
ibfanfan@fasonet.bf

亞洲
WABA Secretariat
(See address above)

South Asia
Breastfeeding Promotion
Network of India (BPNI)
BP-33, Pitampura
Delhi 110 034, India
Fax: 91-11-2734 3606
bpni.india@gmail.com

歐洲
Baby Milk Action
34 Trumpington Street
Cambridge
CB2 1QY, UK
Fax: 44-1223-464 417
info@babymilkaction.org

CoFAM / SMAM
163 rue de Bagnolet
75020 Paris, France
Fax: 01-4356 5246
secretariat@coordination-
allaitement.org

GIFA
Avenue de la Paix 11
1202 Geneva, Switzerland
Fax: 41-22-798 4443
info@gifa.org

Aktionsgruppe
Babyahrung Ev (AGB)
Untere Maschstrasse 21
D-37073 Göttingen, Germany
Fax: 49-551-531 035
info@babyahrung.org

本地聯絡者：



WABA 不接受任何母乳代用品及相關器材或副食品廠商的贊助，WABA 動所有參與國際母乳哺育週的成員尊重並遵守此倫理規範。

支持母親： 如同爭取金牌



眾人皆贏



Photo by Michele Laverty

40 歲的蜜雪兒計畫參加三項全能比賽，她覺得需要讓兒子傑克離乳。生產中心的支持團體協助她持續哺乳，她目前已經完成兩次的三項全能比賽(美國)。

WABA 2008

對母親的支持：“任何為了改善哺乳實行而提供給母親的支持…”

在我們慶祝 2008 年奧運會(八月 8-24 日)以及 2008 年八月 1-7 日國際母乳哺育週時，國際母乳哺育行動聯盟(WABA)呼籲給予母親更多的支持，以達到嬰兒哺育的黃金標準：純母乳哺育 6 個月，之後添加適當的副食品，並持續哺乳到兩歲或兩歲以上。

支持母親以母乳哺育提供她的孩子最好的開始，眾人皆贏！

目的

- 讓更多人了解提供母乳媽媽支持的必要性及價值
- 傳遞支持母乳媽媽的最新資訊
- 鼓勵所有支持系統創造可以提供母親支持的理想狀態

母親應得到且需要

- 同理性的聆聽
- 基本、正確且適時的資訊
- 有技巧且實際的幫助
- 鼓勵

對母親的支持：需求

奧林匹克運動選手需要來自家庭、朋友、社區以及贊助者的支持，才能成功地參加競賽，母親一樣也需要支持才能哺乳。運動選手和母親同樣面對挑戰，對哺乳的母親，這些挑戰包括克服錯誤的訊息、在離家工作時持續哺乳、處理緊急狀況，更重要的是克服對自己是否能哺育嬰兒母乳的懷疑。不論是體育選手或是母親，對自己的信心都是成功的主要因素。



母親得到的支持可以是正式的，如到醫療專業人員的門診；或者是非正式的，如來自另一個母親使人放心的微笑。支持可以來自專業人員以及一般民眾—醫療專業人員、醫院以及產科機構的工作人員以及政策、產婦陪伴員以及助產士、泌乳顧問、受過訓練的同儕諮詢者、母親支持團體、朋友以及家庭。

對母親的支持：有效的證據

最近的考科藍回顧(Cochrane Review)評估來自 14 個國家的 34 個研究，探討對於任何哺乳(包括部分母乳和純母乳哺育)以及純母乳哺育的影響。這個回顧發現所有形式的的支持，不論來自專業或是一般民眾，都能明顯的增加任何哺乳的時間長短，對於純母乳哺育的時間有更大的影響，世界衛生組織/聯合國兒童基金會對於醫院人員的訓練也明顯的延長純母乳哺育的時間。

世界衛生組織以社區為基礎的鼓勵及支持母乳哺育策略中，提到一些回顧文獻證實對母親支持是有效的。Sikorski 等人在十個國家的 20 個哺乳支持研究中發現，母乳的支持對任何形式的哺乳有明顯的良性影響，對純母乳哺育影響最大。一般諮詢員對增加純母乳哺育時間

最有效，專業的諮詢員對於延長任何哺乳的時間最有效。

- LINKAGES 計畫的報告中引用一些研究，談到醫院措施對增加純母乳哺育率的影響：
- 支持母乳哺育的諮詢和出院計劃
 - 醫院人員有關泌乳處理的訓練
 - 家庭訪視

如果你曾做任何事支持計畫哺乳的婦女或正在哺乳的婦女，你應該得到一面金牌。

支持婦女哺餵母乳

嬰兒本該餵母乳，母乳給寶寶各方面發展最佳的開始。即使在已開發國家，沒有哺育母乳也會導致寶寶健康和生存受到威脅。人工餵食與較高的嬰兒死亡率有關，早期開始哺育母乳且純母乳哺育可以挽救超過一百萬名嬰兒的生命。與純母乳哺育的寶寶相比，人工餵食的寶寶無法正常發展－他們健康較差、死亡率較高、智商較低。

當寶寶母乳哺育時，母親和社區都能受益。沒有哺餵母乳或哺乳時間較短的媽媽，較常得乳癌。生產後，沒有哺乳的媽媽月經也較早來，這樣會造成短期內再度受孕，如此母親和寶寶的健康問題也會增加。純母乳哺育能減少家庭開銷，也會降低社區、醫療系統和環境的成本。

支持母乳哺育很重要－母乳哺育，眾人皆贏！

母乳哺育被尊稱為嬰兒餵食的黃金標準，黃金在許多文化中都視為珍貴、有價值和被保護的。如果有人拿銅來跟你換黃金，你有什麼感受？但是人們卻以人工產品來取代母親的奶水。

五色環代表奧運以及運動員與國家間的國際網絡。2008 年國際母乳哺育週使用五色圓環代表哺乳婦女可以

請求幫助和鼓勵的支持型態。以中間的圓環為重心，每個支持的圓環互相重疊、互動且相互增強力量。



圓環：處在中心圓的婦女

經由經驗的分享和收集，一群婦女帶來智慧。
－瑪莉安·史東·吉瑪利茲，加拿大

婦女不只是從許多地方得到支持，她們也同時提供支持。婦女是所有圓環中的關鍵角色，外圍強烈的支持給予中心持續的能量，中心也會回饋出能量給予其他支援的圓環。一個由婦女建立和維持的世界性母親對母親支持機構聯盟，就是支持這個概念最有力的見證。

在歷史過程中，婦女學會與其他婦女結盟的價值：學習新技能、分享好時光、共赴難關。在傳統架構裡，這個支持網包括那些身邊隨時可以提供幫助的家族成員－母親、祖母、姊妹和姑姑阿姨。

目前婦女的角色不再只侷限於一己的家庭和家族，擴展出的角色更凸顯對網絡結盟的需求。可悲的是，今天許多婦女不再有一個可以依靠的支持網絡，家族的成員不總是住的很近；所以婦女要依靠現有的非家族成員，或依靠現代科技，如電話和網路。當所有的圓環都

表1. 缺乏母乳哺育，兒童、母親、社區和健康照護系統都會受影響。

沒有哺育母乳的嬰兒和兒童，下列的危險會增加	沒有哺育母乳的母親比較有可能會經歷到	沒有哺育母乳，社區和醫療系統會受到的影響
<ul style="list-style-type: none">◆ 死亡◆ 呼吸道感染◆ 腹瀉和其他感染◆ 肥胖◆ 糖尿病◆ 氣喘和嘔喘◆ 兒童癌症◆ 較低智商◆ 不正常的發展	<ul style="list-style-type: none">◆ 乳癌和卵巢癌◆ 第二型糖尿病◆ 月經較早來和受孕◆ 兩胎懷孕間隔較短◆ 清洗奶瓶和準備配方奶的困難◆ 人工嬰兒奶粉和燃料的負擔	<ul style="list-style-type: none">◆ 治療感染、肥胖、糖尿病和慢性疾病的開銷增加◆ 母親因為寶寶生病而請假的開銷增加◆ 丟棄瓶罐和包裝所需的垃圾掩埋場對環境的負面影響◆ 母乳代用品的多重開銷

很堅固，且能提供母親完整的支持時，這樣的結果是嘉惠下一代的。

我們的目標是無論母親位於中心圓的哪一個方向，母親都可以得到對哺乳經驗是正向和同理的支持。

對母親最有效的支持方式是建立小型母親支持團體，這讓哺乳文化可以重生。

瑪麗亞·伊內－法蘭德，菲利賓

安吉麗娜有六個小孩，目前她正在哺餵雷那多。她很期待與其他母親的聚會，透過聚會她可以和其他的媽媽學習和分享。(巴拉圭)



圓環：家庭和社會網絡

所有的婦女與家庭、朋友和鄰居都有聯繫和互動，並在社區中有其他關係。隨著婦女本身、她的文化、生活環境、她的社經地位和活動，家庭與社會的圓環也會有不同。

家庭組成了母親最立即和持續的支持網，從孩子的父親開始，無論他是母親的丈夫、夥伴、男朋友或重要的他人。這個支持網還可包括她的母親、姊妹和其他親戚。

支持還可以延伸到家庭以外，包括母親的朋友、鄰居和社區的環境。在不認為母乳哺育是正常活動的社會中，要能自在地餵奶可能是一種挑戰。支持母乳哺育，包括幫助和鼓勵母親與孩子在更多的環境中都能在一起。

婦女也會被她們文化或社會中經由媒體所讀到、看到及聽到的東西所影響，不論是正面或負面的。一個穩固的支持網絡圓環可以藉由提供需要的支持，而消除負面的影響。

我們需要講相同的語言，直到哺乳寶寶和母親與寶寶的需求在各階層被註記，從非常貧窮到非常富有，從北到南、東到西...且在各種語言裡。

－普世帕·潘那頓，巴拉圭



瑞娜無法直接得到母親的支持，因為她的母親六年前就去世了。但她母親朋友所提供的知識和支援，瑞娜很享受哺育她八個月大的寶寶莎莉。(以色列)

圓環：健康照顧系統

健康照顧系統和醫療保健人員會直接或間接影響母乳哺育。醫療保健人員在社會中很受尊重，他們在工作中所說、所做的都會影響社會成員的健康行為。在育兒的各個階段提倡最好的餵食方式，是使婦女能夠成功哺育母乳的必要部分。

世界衛生組織與聯合國兒童基金會認知到這樣的需求並支持這些介入，主要是藉由已經被修正、更新的國際愛嬰醫院運動 (BFHI)，幫助各國與各醫療機構加強對母乳哺育的支持。2008 年最新的資訊可以在網站 <http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html> 看到。

除了國際愛嬰醫院運動之外，還需要任何會與母嬰接觸的醫療保健人員之專業與實際幫助。WABA 便著力於協助各國推動醫療保健人員母乳諮詢與臨床處理的訓練。

“當母親提出哺育母乳的問題時，她需要立即的協助，她需要幫忙時就是需要去協助。”

－羅貝卡·梅格海斯，美國



Photo by James Achany / Fonten

“我夢想有一天世界上每一個醫療保健人員都了解母乳哺育，而每位媽媽都能得到支持去哺育母乳。”

－費里西德·沙維吉，英國

圓環：政府和法規

政府政策和法規對於在生活各種層面支持婦女是很重要的，政府有權立法，排解爭議，並通過行政法規。支持母親哺乳需要法律和公共政策的配合。當政府施行國際母乳代用品銷售守則及後續的世界衛生大會決議案，母親就會受到保護，免於受到商業的影響，而無法成功哺育母乳。



支持母親：如同爭取金牌

- 世界衛生組織及聯合國兒童基金會一起提出成功的母乳哺育支持有四區塊：
- ◆ 醫療系統經由以女性為主的照護、對每對母子的人性化治療及注重對母子關係有影響之政策，可給予婦女支持。
 - ◆ 醫護人員教育訓練，直接經由熟練且有專業知識的措施，以及人性化、注意到文化差異的做法，可給予婦女支持。
 - ◆ 國際母乳代用品銷售守則及後續世界衛生大會的決議案經由禁止不正確及誤導人的行銷手法，可給予婦女支持。
 - ◆ 社區的動員，特別是母親與母親之間以及其他同儕支持，這兩者能使女性獲得權利及認知。
- 有關銷售守則的最新報告可見於下列網站：
<http://www.babymilkaction.org/shop/publications01.html#btr07>

“傳統母乳哺育的支持型態已被破壞，並且因一些力量如全球化、現代化、及工業化，而備受威脅。”

～2007 年 GIMS 聲明



當克莉斯托在哺育母乳方面遇到從醫師、同事及社會的各方攔阻時，她才瞭解到她國家的整體意識需要被更新。她寫了鼓吹母乳哺育的文章，在她住的城市中帶領母乳支持團體，也參加了政府資助的分析母乳哺育率之研究。(台灣)

圓環：工作場所和雇用關係

“每位母親都是職業婦女。”這口號描述了一個母親生活的真實面。作為一個母親，代表要對孩子的照顧以及福祉負責。這工作需要時間、精力及注意力－純母乳哺育的嬰兒，在前六個月中，不分日夜，平均每 24 小時要餵食 11 餐。但是母乳哺育也很有效率，奶的製造是 24 小時全天候，當媽媽在工作、放鬆休息、甚至睡眠時都不停的製造。

母親在一個較少壓力的環境中，較容易產生乳汁。不管在家中或上班時，暫時性的減少其工作量有助於母親，讓她有時間及精力哺餵母乳。

- 在工作場所支持哺乳女性的三要點：
- 在工作天中有直接母乳哺育或擠奶的時間；
 - 有個乾淨、無壓力、容易抵達的空間來哺乳或擠奶；
 - 重視母乳哺育的一致態度。

提供就業保障、產後有薪產假、支薪的哺集乳休息時間、在工作地點或附近地點有育嬰設施、保護免於歧視、以及給父母彈性的工作時間和或兼職的選擇，這些保護母職的政策提供支持的架構。在這個架構下，職業媽媽的“團隊”一從接受母乳哺育的嬰兒到幫助工作場所提供時間或空間的老板，每個人都在支持母親。他們正面的態度鼓舞著媽媽達成嬰兒餵食的黃金標準－母乳哺育。



烏卡耳棚是一位女演員，工作時間很長。她發現用手擠奶對她來說，是個收集給女兒甘娜母乳很好的方式。她的美髮師會幫她在樹叢後退去沉重的戲服，讓她可以在偏僻的地方擠乳。(印度)

圓環：危急或緊急狀況的處理

當一位母親因一些無法控制的事處於壓力下，她對孩子的責任從供給營養，提高到生命攸關的層級。她也許需要去找安全的安身處、食物及衣物，且同時還要很辛苦的去跟其他家人、援助機構、法律組織、及醫護人員等做溝通。

在天然災害下或受戰事影響的地區，家庭被迫離開自己的家園及社區，到一個陌生的地方。照顧孩童及家庭的社會機構能幫助哺乳的母親，給予一些每個母親需要的物品：足夠的食物、水及衣服。在那種情況下，對嬰兒來說，媽媽的奶可能是唯一安全的食物。

在緊急救災時，支持母乳媽媽及孩子的運作指南可從網路下載 (www.enonline.net)。

涉及家庭危機 (如離婚或拘留個案) 的母親也會需要支持系統。一些文件及人力資源可以提供資訊及見證，證實嬰兒對母親的需求，以及讓嬰兒吃母乳代用品的危險性。

面對健康危機的家庭有特別的需求。醫院的哺乳中心可以提供政策的資訊，包括有關父母對嬰幼兒的陪伴、住院母親其嬰幼兒的探望權、以及當母親無法親自餵奶時擠乳的協助。支持 HIV / 愛滋病母親哺育母乳是項挑戰，對母親或對要幫助她的人來說都不容易。全球健康標準建議 HIV 感染的母親前六個月純母乳哺育，除非替代性餵食對他們及嬰兒來說是可接受、做得到、付得起、可以持續及安全的。

當母親面對災難或緊急狀況，組織、政府或個人可以支持母親的，並因這樣的努力而得到一面金牌。

雖然所有母親都會碰到挑戰且需要支持，但經濟貧乏狀況下的媽媽所要面對的，更是個截然不同的挑戰。缺乏教育、資源、基礎設施或基本福利設施，加上無法取得醫療照護、食物短缺、缺乏母親支持團體以及禁止