

支持婦女

哺餵母乳

婦女需要自信，外界的支持及有關哺乳的知識。她們需要支持性的家庭、醫療院所、及工作場所。這表示她們可獲得正確的資訊，並能將其所需與家人、社區的人、提供醫療服務者、及雇主溝通。增強權力不是只告訴婦女哺餵母乳，或承認她們哺乳的權利，而未先除掉障礙，及確定她們得到哺乳必需的支持。

增強婦女哺乳權力的行動

婦女

- * 了解並重視從做家務、哺餵母乳、及養育小孩中妳所做的貢獻。
- * 為自己的哺餵母乳感到驕傲，談論它並讓別人看到妳在日常生活中哺乳。
- * 組織哺餵母乳的支持團體，分享實際經驗。可安排彼此合作照顧孩子。
- * 如果妳覺得在妳生產的醫院中有一些作法會影響妳哺乳的能力，或是會使其他婦女不易哺乳時，寫信給醫院及報社，描述妳的情形。

男士



- * 在嬰兒出生前與你的配偶一起閱讀，或參加爸媽教室，以儘可能獲得有關哺乳的知識。
- * 和你的配偶討論你可如何幫助她哺乳。幫助家務事以減少她的負擔是非常重要的。

增強每個人的權力

哺

餵母乳是一個習得的藝術，通常是在日常生活中由母親傳給女兒。但可悲的是，不論是在已開發國家或開發中國家，哺乳婦女數目的減少，已造成很多的婦女從未看過一個嬰兒吃母乳。

所以母親對母親的支持團體十分重要，如：國際母乳會，澳洲哺乳母親協會等，參加這些聚會的母親創造一個可滿足哺乳婦女多種需求的團體。很多婦女發現經由成員的互動，及接受到實際



而最新的資訊中可得到我的增強。隨著她們自信的滋長，她們可以將其學得的與新來的母親分享，並從其中獲得成就感。

父母及教師

- * 鼓勵你的孩子了解自己的身體，對自己的身體感覺自在。這可幫助年輕女孩將來哺乳的自信，及年輕男孩對哺乳的正向態度。
- * 將哺乳放入學校教育中，尤其是對青少年。早期接觸哺餵母乳是影響年輕母親哺乳率的重要關鍵。
- * 努力使學校提供照顧幼兒的場所。
- * 確定女嬰和男嬰一樣餵食母乳，並適時的給予副食品。

... 鼓勵從六個月大起給予適當的副食品，並強調在給予當地安全而適當的食物時，繼續經常性的哺乳。