

# 行 動

## 讓你的社區尋回對嬰兒友善的哺餵母乳文化

經由一連串的行動、教育與公眾的覺醒、工作場所的改變、及消除嬰兒配方奶促銷者的破壞性影響，可達到對嬰兒友善的社區這個目標。你可以在自己的社區採取一些行動來幫助這些大目標的達成：

- 要求市長或衛生局長在國際哺乳週發表宣言。
- 與當地專家舉行會議。
- 邀請媒體宣傳或印製國際哺乳週的相關資料。
- 拜訪當地的醫療院所，確定沒有任何促銷母乳代用品的海報或單張。
- 提供免費的研習會或座談會，介紹對嬰兒友善。
- 行動可以簡單如恭喜一個哺乳媽媽做了正確決定，或是複雜如幫助建立醫護人員的訓練課程。
- 邀請當地商店或餐廳參加國際哺乳週。書店可以櫥窗展示哺餵母乳及嬰兒營養的書籍，餐廳可以提供哺乳的母親特別午餐，或是給帶孩子一起吃飯的家庭折扣優待。
- 在百貨公司、車站、醫院、或診所組織一個展示。

## 家人及朋友可以做什麼

在社區中促進並提供正確資訊，可增加家人及朋友有關哺餵母乳的知識。支持一個哺乳的母親可以包括：

- 撫愛嬰兒、對他唱歌、陪他玩、幫他洗澡、照顧其他的兄弟姐妹、送他們上學或去其他活動。
- 買菜、準備餐點、幫助其他家事。
- 支持母親哺乳的決定。
- 配偶可以和母親一起參加產前爸媽教室或哺乳教室。
- 不要詢問她的奶水量，不應讓一個新手媽媽懷疑她自己的本能。只要她經常餵奶，奶水就會夠。
- 要了解照顧一個嬰兒是十分耗時的，她可能無法像以前一樣有那麼多時間陪你，然而你的支持及友情仍是十分重要。

## 1996年國際哺乳週的區域及活動協調中心

### ASIA

WABA Secretariat  
P.O. Box 1200  
10850 Penang, Malaysia  
Fax: 60-4-6572655

Breastfeeding Promotion  
Network of India (BPNI)  
P.O. Box 10551, BP-33  
Pitampura  
Delhi 110 034, India  
Fax: 91-11-7134787

### AFRICA

IBFAN Africa  
P.O. Box 781  
Mbabane  
Swaziland  
Fax: 268-40546

IBFAN Afrique Francophone  
01 BP 1776  
Ouagadougou 01  
Burkina Faso  
Fax: 226-303 888

MAPBIN / ICP  
PO Box 1134  
Port Louis  
Mauritius  
Fax: 230-2114436

### LATIN AMERICA

CONAPLAM  
Casa del Nino #4  
23 Calle 23.60, Zona 5  
Guatemala City  
Guatemala  
Fax: 502-2-353711

CEFEMINA  
Apartado 5355  
1000 San Jose  
Costa Rica  
Fax: 506-2-571758

PRAIL-LAC  
c/o CLAP/PAHO  
Casilla de Correo 627  
Montevideo  
Uruguay  
Fax: 598-2-472593

IBFAN Latin America  
Amamanta  
Apartado Postal No 80273  
Caracas 1080  
Venezuela  
Fax: 58-2-9770476

ORIGEM / WABA Brazil  
Av Beira Mar, 3661-LJ 19  
Casa Caiada  
Olinda PE 53130-540  
Brazil  
Fax: 55-81-4321913

### EUROPE

Baby Milk Action (BMAC)  
23 St Andrew's Street, 2nd  
Floor  
Cambridge CB2 3AX  
UK  
Fax: 44-1223-464417

Geneva Infant Feeding  
Association  
(GIFA), C.P. 157  
1211 Geneva 19  
Switzerland  
Fax: 41-22-7984443

### NORTH AMERICA

La Leche League  
International (LLL)  
1400 N. Meacham Road  
Schaumburg, IL 60173-4840  
USA  
Fax: 1-847-5190035

National Alliance for  
Breastfeeding  
Advocacy (NABA)  
254 Conant Road  
Weston, MA 02193-1756  
Fax: 1-617-893 8608

### PACIFIC

Nursing Mothers Association  
of Australia (NMAA)  
P.O. Box 231  
Nunawading, VIC 3131  
Australia  
Fax: 61-3-98943270

Secretary PINDA  
c/o Continuing Education  
University of South Pacific  
P.O. Box 1168  
Suva Fiji  
Fax: 679-300482

當地的聯絡者：



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鼓勵所有參與國際哺乳週的成員尊重並遵守此道德規範。



### 感謝

此活動單張是由雷妮海非提、聯合國兒童基金會、WABA資訊部門、及秘書處所製作，經由臺灣陳昭惠醫師翻譯。感謝所有參與者，尤其是感謝聯合國兒童基金會對WABA的支持。

WABA, P.O. Box 1200, Malaysia  
Tel: 604-6584816 Fax 604-6572655 Email: waba@secr.po.my  
設計者: susan siew, 繪圖者: chin mun woh