

哺乳是最好的選擇

工業污染指的是包括戴奧辛(dioxin)和多氯聯苯(PCBs)等有毒物質出現在我們的食物，我們的身體裡，以及整個環境中。

多氯聯苯以及另外一些污染原，曾經在牛奶和母乳中被發現過。

然而，世界衛生組織在審慎評估環境毒素以及其對孩童造成的危險之後作成結論，認為母乳的好處遠超過任何可能的危險。

世界衛生組織因此

推薦母乳哺餵仍是最好的選擇。研究顯示，雖然在子宮內接觸到毒素會影響胎兒的短期記憶，但是兒童的記憶力卻能隨著哺乳時間的增長而改善。

最令人放心的可能是來自加拿大、德國、盧森堡、挪威、瑞典，以及英國各地的報告，顯示出母乳中的毒素大幅的減少。例如，由挪威和英國的報告數字中顯示，母乳中的戴奧辛濃度由1988年到1994年已降低了百分之三十五。

廢物處理污染了空氣、土地，以及水源

嬰兒食品的包裝，以及奶瓶、奶嘴、安撫奶嘴等物，在使用之後通常被丟棄。通常這些東西都是不能生物分解的。塑膠的奶瓶、奶嘴及安撫奶嘴等物需要至少二百至四百五十年才能在掩埋中被分解。而玻璃奶瓶分解所需要花的時間則更無法計算。掩埋、填海，以及焚化是幾種最常見的垃圾處理方式。掩埋場會污染水源，合適的掩埋場也越來越少了。焚化會將

污染物排入空氣中，例如焚燒塑膠奶瓶時，會產生含有戴奧辛和其他的有毒物質的廢煙。

母乳哺餵是完全没有廢物產生，我們完全不需要擔心廢物丟棄的問題，母乳也不需要任何包裝和準備。



“社會運動不僅是要人們示範或是做某一個事情，而且是激發並支持一個需要持續獻身以產生結果的過程。社會運動是為了一個共同的目標喚起人們的意識，分享知識及觀點，一起做決定並一起行動。”

(哥倫比亞，比那多托羅)

建立行動計劃

要支持1997年的世界母乳哺餵週的目標，我們每一個人都應思考如何改變。下列的建議可以幫助人們在不同的階層進行組織活動。

網路建立及協調

不同國家國際母乳哺餵週的經驗顯示，當行動有詳細的計劃時會有較好的結果，同時會有較多的人參予組織並協調。這邊所提到的行動可以在你家附近，你的城市，或是你的國內進行。無論你是什麼人，試著事先計劃！

第一步是找到在你的區域或都市中可能的夥伴。今年國際母乳週的主題讓我們可以在環境團體、老師、年輕人、或是兒童中尋找夥伴。同時也要將你附近的團體、婦女團體、民間團體、及宗教團體納入。

找一個人或一個小組來統籌行動，並將已存在及潛在的資源列出清單。使用你的創造力來計劃行動。最後，和你的區域、或是國內、或是國際母乳週的協調者聯繫，經由溝通及協調，和世界的其他人聯繫，你的工作會有較大的影響。

資訊及溝通

今年的挑戰是表現出母乳哺餵和環境的關連，指出保護天然資源的重要性。這需要討論及解釋。經由國際母乳週的活動強調嬰兒食品及其相關用品如何傷害環境，並浪費資源，及母乳哺餵如何保護環境。

應使用大眾媒體來顯現我們的行動。和負責電視、電台、報紙、及雜誌的媒體公司聯繫，告知你的活動，並提供他們母乳哺餵和環境的資料。

通常我們做得很好，但是在我們圈外的人很少知道，因為我們沒有發表及散佈我們的成果。重要的是，寫下你所做的和照片、報章、剪報等，寄給國際母乳週的協調者。

如此你所做的將成為國際母乳週歷史的一部份，並會提供世界其他團體一些新的觀念。建立網路就是收集資訊，報告並分享。