



要幫助媽媽的奶水流  
出，  
需要友善且支持。  
幫助她不要擔憂。  
向她確保她可以哺育母乳。

(幫助母親哺育母乳， 菲莉西蒂·沙瓦齊·金)

## 重要的母乳哺育資訊

- 母乳本身是嬰兒最好的食物及飲料。世界衛生組織及聯合國兒童基金會建議所有的嬰兒從出生到六個月大完全哺育母乳\*，之後添加副食品，並且持續哺育母乳到兩歲以上。
- 事實上每個母親都可哺育自己的寶寶母乳。家人、朋友、保健工作者及雇主提供的支持及協助會有幫助。
- 寶寶應在出生後盡快開始哺育母乳，應該在寶寶想吃奶時就哺育母乳。
- 經常吸吮乳房是正常的，可以滿足及安撫寶寶，並且產生更多的奶水。隨著寶寶逐漸長大，每餐間的時間會逐漸拉長。
- 哺育母乳幫助寶寶正常的成長，並且保護他們減少疾病。其他的嬰兒食品沒有提供保護，如果調製及餵食不適當的話，會造成疾病。
- 當嬰兒接近六個月大時，可以提供他一些其他的食物，但是應持續哺育母乳到第二年。可能的話，餵食更久。
- 在家庭之外工作的母親可以藉由擠奶，或是在工作休息時間餵奶，而持續哺育母乳。適當的產假、哺乳休息時間、設施及鄰近的托兒所會有幫忙。

※注意：完全哺育母乳表示不給嬰兒其他的飲料或食物；應該常餵嬰兒，且不限時間。

(修改自生命的真相：母乳哺育 Facts for Life: Breastfeeding, UNICEF; [www.unicef.org/fll/bf.htm](http://www.unicef.org/fll/bf.htm))

## 母乳哺育的溝通

有關母乳哺育的最基本溝通方式仍然是母親和其他人，包括寶寶、家人、朋友及保健工作者，之間的人際接觸。不論是個別或團體，談論母乳哺育，並分享經驗幫助媽媽做選擇。在人際溝通之上，可能還有很多其他的溝通方式。可能是大眾傳播，例如：電視、收音機、印刷及網路。可以是被動的，如：海報、別針或 T 恤；或是主動的，如：遊戲、競賽、遊行及園遊會。獎品或禮物，例如袋子、香皂、筆或杯子，可以提醒參加者相關的訊息。溝通可以利用名人，或是一般的媽媽、爸爸、祖母、保健工作者、或其他發言者。

不論使用何種管道、訊息、形象及發言者，必須小心選擇。籌畫者必須決定對其對象是重要的嬰兒餵食議題，並創造一個溝通策略，使對象相信他們所收到的訊息。上面是推展適當的母乳哺育所必須的重要核心資



訊。其他相關議題的背景資料可以在資源那一節找到。

## 準備快速的反應

在溝通中常需要‘控制傷害’，要準備好談論輕視或攻擊母乳哺育的議題。了解議題的背景，報導或是點燃此議題的事件。然後，使用有研究基礎的資訊，正確、適當而平靜的為母乳哺育說話。針對你想接近的對象選擇適當的媒體來傳播這個訊息：記者會可能對決策者較有效，讀者投書可能對一般大眾較有效。重要的是，即使在討論特別的案例時，仍應持續強調母乳哺育對大多數家庭的適當性。

## 在特別情況下的溝通

在你的對象中，有一些家庭會有特殊的資訊需求。識字不多可能是書面資料的一個障礙。不同的語言及缺乏翻譯會阻礙人際溝通。視障或聽障的母親，如同肢體障礙的媽媽，可能需要不同的調適。已經有布拉耶點字的單張。針對聽障的特殊服務可能也有所幫助。

