

活動的點子

你和你的社區可以

- 翻譯這個活動摺頁，並分發這個資訊。
- 寫信給電視台、報紙、雜誌及網站的編輯，感謝並恭喜他們對哺乳哺育的正面做法，或指出他們內容中貶低母乳哺育的部分。
- 告訴你的朋友哺育母乳的好處，並且鼓勵父親提供他們的支持。
- 找一群朋友組成一個秀，或是在社區中設立一個資訊站。
- 在車子後窗貼一個母乳哺育的貼紙。
- 經由書籍、戲劇、故事、觀察其他哺乳動物的活動及其他創意的活動，讓你的孩子接觸母乳哺育的文化。
- 熟悉母乳哺育的主要訊息。
- 讓自己有對母乳哺育及愛滋病，還有環境污染的議題的最新資訊。
- 將母乳哺育訊息或活動宣傳貼在公告欄及大眾運輸上。
- 和社區圖書館合作，展覽所藏有的成人和兒童母乳哺育書籍，列出相關網站（如果圖書館可以上網的話），並開始母乳哺育讀書會。



和媒體合作

- 監測流行的收音機及電視節目。建議新生兒應該哺育母乳，並且提供正確資訊。對不正確的資訊提出反映（這可能可以製造機會有一個新的故事或訪問，來更正錯誤的訊息）。
- 使用歌曲來傳達或加強訊息。可以在電台或診所播放，也可以在上課或幼稚園中教唱。
- 針對為人父母，母乳哺育及嬰兒營養製作廣播電台、電視台或網路的教學節目。在宏都拉斯，一家廣播電台針對母乳哺育的九個黃金原則，主持了11個節目，同時還製作了一首歌，給母親的小冊子，給保健工作者的指南，並且給課程參加者一個證書。
- 要印製及傳播故事時，提供雜誌社故事的點子，可以訪問的人，活動（如秀、舞蹈或競賽）。培養和這些雜誌社的工作關係。
- 參予電台或電視台的扣應節目或是談話性節目，還有網路的聊天室。
- 如果電台及電視台是政府所控制的，鼓勵媒體，適當的政府官員及社區的草根團體之間的合作。

網路上的工作：

- 製作好的母乳哺育網站清單，並分發給使用網路的地方（圖書館、網路咖啡等）及家庭。
- 除了電話及面對面的諮詢外，設立母乳哺育熱線，讓父母可以詢問問題，並且得到適當的轉介。澳洲哺乳媽媽協會最近開始這麼做，而得到來自世界各地的請求。
 - 製作一套網路的母乳哺育複習題目及能力測驗，讓診所及醫院工作人員每天24小時都可以取得。
 - 建立網路傳播清單，可以不定期發出最新的母乳哺育文獻或措施。對象可以是家庭，保健工作者。
 - 在網路上找到重要的政策及研究文件；拷貝並分發給沒有網路資訊的同事或朋友。

和當地醫療院所合作

- 懸掛旗幟、標誌或海報以慶祝國際母乳哺育週。
- 在大廳、餐廳或是候診室設立母乳哺育資訊的展示。
- 在護士、醫師、行政人員及其他工作人員的會議中，呈現當地的母乳哺育率、現有障礙及促進措施，以鼓勵對媽媽們更進一步的協助及支持。
- 組織一個保健工作者的“每週母乳哺育文獻”；提供閱讀後測驗回答最正確者一個獎品。安排繼續再教育學分。

接第四頁（HIV / 愛滋病的重點）

- 經由哺乳將愛滋病病毒傳給寶寶的最危險期間是在出生的頭幾週和幾個月，很難和子宮內及生產時的傳染有所區分。雖然已經感染的母親經由哺乳傳染愛滋病病毒給寶寶的危險性，只要寶寶仍在吃母乳就仍存在，但隨著年紀的增加，危險性會減少，尤其當寶寶在前六個月是完全哺育母乳的話。
- 仍應該廣泛持續地保護、支持及鼓勵母乳哺育，因為大部分的母親沒有受到感染或是並不知道自己是否有感染愛滋病。事實上，2001年，非洲的婦女，即使可以獲得VCT的服務，不到1%會接受產前檢查。
- 即使是在高愛滋病病毒帶原及愛滋病罹病區，仍應持續執行國際銷售守則及嬰兒親善醫院。
- 保護嬰兒免於感染的最佳方式是，保護他們的母親免於由性伴侶傳染到愛滋病。