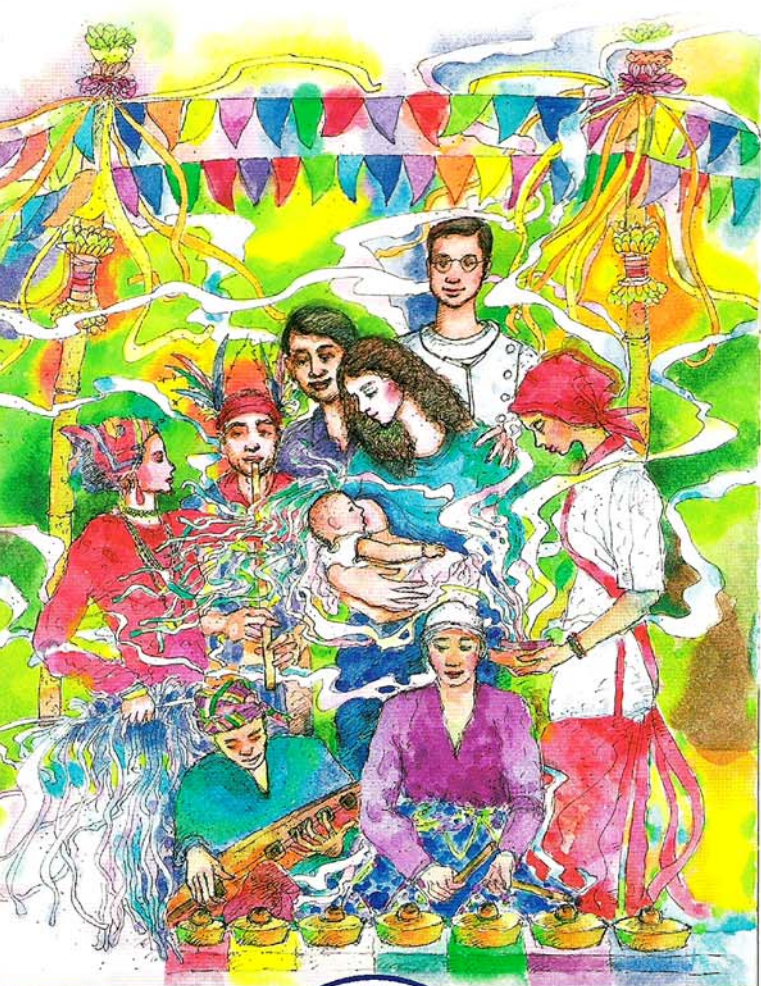


母乳哺育

健康的媽媽和 健康的寶寶



WABA 2002

母乳哺育早已經被確認是一個保護、促進、及支持嬰幼兒健康的方法。母乳促進嬰兒腦部、免疫系統及整個生理適當的生長及發展，而且是預防常見疾病，尤其是腹瀉、呼吸道感染(包括肺炎)、中耳炎及尿路感染的重要因子。哺餵母乳的過程中，釋放出生長荷爾蒙，促進口腔的健康發展，並建立母子間互信的的關係。完全哺育母乳六個月可以減少環境所造成的疾病、營養不良、食物敏感及過敏。

母乳哺育同時也對媽媽有好處。它是懷孕和生產基本且生理上的延續，因此出生後很快開始完全哺育母乳可以減少媽媽產後出血及貧血的機會。一旦媽媽和寶寶彼此學會如何輕鬆的哺乳後，可以維持寶寶的健康及營養，而減少媽媽的壓力。完全哺育母乳六個月可以省下媽媽的金錢、力氣和時間，不需要買東西、準備或清洗。完全哺育母乳*也可以促進媽媽自己的免疫系統，延遲下一胎的懷孕，減少糖尿病媽媽對胰島素的需求。長期而言，哺乳可以減少媽媽得乳癌、卵巢癌和骨質疏鬆的機會。

常常，媽媽的需求並未被了解或支持。她的生理及心理健康、她的教育程度、她從別人獲得的幫助及她的家庭經濟會影響她的哺乳狀況和孩子照顧的其他方面，尤其是婦女的懷孕及生產經驗會大大的影響母乳哺育的開始及持續。

今年國際母乳哺育週強調在經由母乳哺育保護、促進及支持嬰兒的健康及福祉的同時，我們需要保護、促進及支持媽媽的健康及福祉。2002 年國際母乳哺育週的目標是：

- 使母乳哺育恢復為婦女生育週期及健康中不可或缺的一部分。
- 讓大眾注意到擁有一個人性化、非侵入性的生產過程是婦女的權利。
- 鼓勵全球性支持母親運動 (Global Initiation on Mother Support GIMS)，成為支持母乳哺育的多種方式之一。

健康的媽媽

健康在國際間被認為是一種基本人權，婦女和女孩有權利獲得可得最高標準健康，包括有權獲得完整而可信的醫學資訊；可以在獲得完全資訊下做出對健康照護、生產及嬰兒餵食的同意的、選擇及決定；有隱私權及安全的工作場所及環境。

由國際人權宣言及國際消除性別歧視宣言開始，這些權利在很多國家及國際的文件上被反覆述說。

健康良好的婦女有最好的機會生下健康的寶寶。然而，健康狀況不是最適當的婦女仍可以懷孕，生下健康的

* 完全母乳哺育表示沒有給嬰兒其他的飲料或食物；應該在嬰兒需要時就哺乳，並且不限制時間。