

產後馬上開始母乳哺育

嬰兒出生後就有能力可以找到乳房，自己含住，開始吃奶。嬰兒和媽媽有皮膚對皮膚的接觸時，可以維持溫暖，更容易協調呼吸和心跳。產後幾分鐘內開始哺乳，可以幫助胎盤的排出，減少出血，並加強媽媽寶寶間的情感聯繫。如果不受干擾時，寶寶可能從出生後 40 分鐘到兩小時間都維持活動清醒的狀態，之後他們就進入深睡。

就如同生產過程一樣，很多產後早期的措施會干擾早期母乳哺育的建立。侵入寶寶的鼻腔、口腔及喉嚨的措施可能傷害細緻的黏膜，干擾早期的吮吸反射，或造成對口腔刺激的反感。為了測量、打針或洗澡，將寶寶從媽媽身邊移開，可能干擾寶寶的清醒狀態。在母子第一次眼睛互相注視及哺乳之前點眼藥水，可能干擾視覺接觸，而這對相互的情感聯繫是十分重要的。

新生兒期最好的措施就是幫助母乳哺育成功的十步驟，也就是嬰兒親善醫院的核心。讓媽媽和寶寶在一起，在一個支持性很少干擾的環境之下，可以保護並鼓勵完全的母乳哺育。如果出生的經驗不是很理想，這十步驟可以促成媽媽和寶寶間的情感聯繫，及來自受訓過的助產人員、泌乳諮詢員、護理人員和醫療工作人員、哺乳指導員同理性的哺乳協助。這個支持可以再次強化媽媽母乳哺育的決心及動機。要獲得嬰兒親善醫院的進一步資料，請參觀聯合國兒童基金會的網站 <http://www.unicef.org/bfhi>。

對媽媽健康的支援

一旦母乳哺育已經建立了，媽媽持續需要支援來維持她們的生理及心理健康。由保健工作者或是受訓的志工在頭幾週經常的家庭訪視，可探視媽媽和寶寶的健康及母乳哺育的進展，並且提供一個支持性且有資訊的朋友。參與媽媽團體不僅提供母職及母乳哺育的模式，並可提供社交活動及支援。來自家庭的額外照顧及協助可以幫助新手媽媽逐漸適應她的新責任。

媽媽還需要

- 對自己和小孩的醫療照顧服務。
- 持續的支援及協助，以維持完全哺育母乳六個月，並在添加適當的副食品後持續哺乳。
- 工作場所的政策幫助母乳哺育，至少遵守國際勞工聯盟保護母職的 183 條款。
- 適合母乳哺育的避孕方式資訊，例如泌乳無月經避孕法(LAM)及其他避孕方式。
- 給自己和六個月大以上寶寶的家中食物，含有適當的蛋白質、卡路里、維他命和礦物質。

全球性支援母親運動 (GIMS) 與母乳哺育

全球性支援母親運動 (GIMS)，是由 WABA “母親支援” 工作部門策劃協調的一個全球性的活動，目的在改善環境對母親開始及維持母乳哺育的支援。這些支援通常包括鼓勵、適當及適時的資訊，生產過程人性化的照顧，建議，保證，在旁的協助及實際的技巧。

女性需要專業醫療保健人員、雇主、朋友、家人及社區的支援。在懷孕生產及哺乳的過程需要創造情境讓女性可以安全的懷孕到足月，有她們選擇的陪伴人在旁分享她生產的經驗，受雇的女性應該接受到支援可以完全哺育母乳六個月，並在添加副食品後持續哺乳。

想要更多 GIMS 的資訊，請和 WABA 秘書處聯繫。



為了寶寶的健康哺育母乳！

- 完全哺育母乳滿足寶寶頭六個月的所有營養需求，母乳哺育持續對寶寶的營養及心理健康有重要的貢獻持續到兩歲及兩歲以上。
- 哺乳的寶寶有較強的免疫系統，比奶瓶餵食的寶寶健康。
- 母乳中的特殊脂肪酸增加智商分數及有益視力。
- 研究發現母乳哺育可以拯救每年超過一千五百萬因為腹瀉及肺炎等疾病死亡的兒童。