

行動的點子

促進女性的健康

- 建立或促成計畫來改善女孩和女性的生理及心理健康，包括有品質的營養，避免抽煙及戒煙，適當的運動，正式的教育及家庭計畫。
- 幫助有急慢性健康狀況的女性，例如結核病、C 型肝炎、愛滋病、藥癮者，接受人道的醫療照顧。
- 針對家庭、醫療照顧提供者、健保局和政府、立法委員及政府機關，辦理有關懷孕、生產及女性健康的最佳措施研討會。
- 收集你的社區中有關保護、支持及鼓勵母乳哺育及婦女健康的現況，包括優缺點。可包括診所、醫院、工作場所及社區團體，獎勵做得最好的。

鼓勵人性化而適當的生產措施

- 收集本地、本區或國家婦女週產期健康的資訊。
 - 健康懷孕的最主要阻礙。
 - 安全而有完整告知的生產經驗中的重要議題。
- 組織社區中的家庭，要求改善產科照顧。
 - 獲得健康照護及社區服務的機會。
 - 根據正確資訊教導如何處理生產過程的教育課程。
 - 有關嬰兒照顧及母乳哺育的新手父母課程。
 - 可接受而有效的家庭計畫方式。
- 詢問當地醫院及醫療服務提供者有關他們產前、生產及產後的服務。建議讓母嬰照顧更人性化，改進病人滿意度及省錢省資源的改變。可參考頭十四天正常生產的照顧及實證基礎的母乳哺育處理指南。
- 鼓勵助產士、doulas 及其他生產支持者的訓練課程。
- 回顧與生產及嬰兒照顧有關的健康標準、政策及法律，和醫師、律師等合作，改變在生產及產後早期會干擾母嬰情感聯繫及母乳哺育的規定措施。

鼓勵母乳哺育

- 在當地、區域或是國家的母親及嬰兒健康計畫中，將母乳哺育列為重要的一部分。
- 建立或鼓勵社區中的母乳哺育資訊，及支持課程或計畫。
- 建立當地、區域及國家階層的母乳哺育委員會或協調團體。
- 加強嬰兒親善醫院的運動。
 - 鼓勵本地醫院成為嬰兒親善醫院。

- 幫助已經成為嬰兒親善醫院的機構維持他們的品質及實證基礎的措施。
- 將嬰兒親善醫院的條件擴大至包括生產的照顧。
- 支持國際母乳代用品銷售守則及之後世界衛生大會關於嬰兒餵食的決議案。
 - 籲請政府領導者及醫院決策者使用守則來制定法律、規範及合約。
 - 教育同事及社區成員了解守則，守則如何被違反，對家庭及社區的影響。鼓勵他們遵守守則。



鼓勵支持母親的環境

- 找出產後醫療及社區照顧的本地資源及服務，例如家庭訪視、食品計畫、家庭計畫及母親支持團體，告訴同事及媽媽這些資源。
- 支持成立或維持當地社區媽媽對媽媽的支持團體。
- 致力於國際勞工聯盟有關母職保護的第 183 條款及第 95 項建議的執行，針對其特別的活動點子，請至 WABA 國際勞工聯盟運動的網頁：<http://www.waba.org.br/actilo.htm>
 - 了解在正式及非正式機構中產假及母親工作情況的法律及政策。
 - 找出工作場所托嬰設備的資源及服務。
- 參與贊助 GIMS，並於本地活動。