

# 母乳哺育

## 健康的媽媽和健康的寶寶

國際母乳哺育週八月一日到七日



Jonah Salvosa

# WABA 2002



WORLD ALLIANCE FOR  
BREASTFEEDING ACTION

WABA是由一個相信母乳哺育是所有兒童及婦女的權力，並獻身於保護，促進，及支持這個權力的組織及個人所組成的全球聯盟，WABA致力於因娜千替宣言，並和聯合國兒童基金會一起合作。每年全世界有超過120的國家慶祝國際母乳哺育週：2001母乳哺育：資訊時代中的母乳哺育•2000母乳哺育：是你的權力！•1999母乳哺育：終生教育•1998母乳哺育：最好的投資•1997母乳哺育：自然的方式•1996母乳哺育：社區的責任•1995母乳哺育：增強婦女的權力•1994保護嬰兒的健康：讓守則生效•1993對母親友善的工作場所初始•1992嬰兒親善醫院初始。WABA, PO Box 1200, Penang 10850, Malaysia. Tel: 60-4-658 4816 Fax: 60-4-657 2655 E-mail: secr@waba.po.my • Website: www.waba.org • www.waba.org.my

JANUARY 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRUARY 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARCH 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

APRIL 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAY 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNE 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

JULY 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER 2002						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# 母乳哺育： 健康的媽媽和 健康的寶寶

母乳哺育是一個可以促進及保護母子健康的方法。對母親而言，母乳哺育可以減少一些感染性疾病，產後出血、乳癌及卵巢癌、缺鐵、貧血、甚至死亡的危險性。對寶寶而言，母乳哺育是一個預防常見疾病，如腹瀉、呼吸道感染（包括肺炎）、耳朵及尿道感染的重要因素。對母嬰兩人，母乳哺育這個動作是學習如何成為母親，提供兒童最佳照護的基本要件，並對寶寶健康的成長及心理社會發展有所貢獻。

然而，要實現這些好處並不那麼容易的。母乳哺育的成效會最明顯，如果母親是：

- 健康狀況良好且獲得營養的食物。
- 在懷孕前、中、後，可以接受到特別的醫療服務。
- 知道對她們自己和寶寶健康有好處的一些做法，包括出生後頭六個月完全母乳哺育，及在之後適當使用副食品的重要性。
- 可以在一個尊敬並支持她的環境下生產，除非有醫療上的需要，沒有不必要的干擾。
- 在一生產完及產後持續受到支持，並可以適當的母乳哺育。
- 可以施行計畫性生育。
- 了解到有礙母乳哺育的商業性力量。

即使有障礙產生，如果母親的家人、朋友及醫療照顧者提供一個同理而支持性的網絡時，母乳哺育就仍可持續進行。然而，隨著都市化及傳統大家庭的解體，這樣的社會支持機轉已經減弱。以醫院為基礎的生產，已經將生產的過程變為醫療化、高科技、依賴藥物的經驗，而這通常會有礙母乳哺育。

今年國際母乳哺育週的主題：健康的母親和健康的寶寶，強調為了有更健康的寶寶和兒童，在保護、鼓勵及支持母乳哺育的同時，我們也急需要保護、鼓勵及支持母親的健康和福祉。

## 2002年

### 國際母乳哺育週的目標

- 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的生產過程是婦女的權力。



WABA 是一個由相信母乳哺育是所有兒童及婦女的權利，並獻身於保護，促進，及支持這個權利的組織及個人所組成的全球聯盟，WABA 致力於因擲千替宣言，並和聯合國兒童基金會一起合作。  
WABA, PO Box 1200, Penang 10850, Malaysia Tel: 604-658 4816 Fax: 604-657 2655  
Email: secr@waba.po.my • Website: www.waba.org.br • www.waba.org.my  
贊助：WABA 不接受任何母乳代用品及相關器材或副食品廠商的贊助，WABA 鼓勵所有參與國際母乳哺育的成員尊重並遵守此道德規範。

## GIMS

全球女性支持母職運動 (GIMS) 是一個全球性的活動，強調在懷孕、生產及母乳哺育過程中，婦女有權力獲得適當且正確的資訊、支持、及保健照顧。GIMS 重視母親所需要的支持，它是由 WABA “母職支持” 工作部門策劃協調，將在 2002 年 4 月 21 - 25 日於馬來西亞、可倫坡舉行的亞太區域會議上開始執行。想要了解進一步的資料，請和馬來西亞母乳哺育資訊部門 (BIB) 聯絡，電話：603-4107-3678 或參觀網站 [www.bibmalaysia.com](http://www.bibmalaysia.com)

- 鼓勵全球性支持母職運動 (Global Initiation on Mother Support GIMS)，使其成為支持母乳哺育的多種方式之一。

## 我如何在自己的國家 籌畫國際母乳哺育週？

許多國家舉辦國際母乳哺育週的經驗告訴我們：如果活動有良好的計畫、組織及協調，並有更多的人參與時，結果會比較好。這邊所提到的行動可以在你的社區、都市、甚至你的國家中進行。不論你在何處，提早計畫是非常重要的。

現在就開始行動：

- 搜集當地區域性，或國家性有關婦女健康的資料，包括：
  - ~ 對健康的懷孕過程最大的阻礙。
  - ~ 安全且事先了解的生產過程之相關重要議題。
  - ~ 產後醫療及社會資源及服務，如家庭計畫及母親支持團體。
  - ~ 對懷孕有影響的工作場所狀況、產假、母乳哺育和母親的工作狀況。
  - ~ 幫助婦女及家庭改善並維持健康的資源。
- 針對家人、醫療照顧者、及立法委員、政府相關部門、組織一個有關生產、母乳哺育及婦女健康 “最好的措施” 研討會。
- 讓大眾了解保護、鼓勵及支持母乳哺育及婦女健康的重要性，散發相關資訊，並指出現況的缺失。
- 經由下列方式轉換成以家庭為中心的產科照顧。
  - ~ 增加得到適當服務的途徑。
  - ~ 教育民衆及工作人員了解過度醫療化生產措施的影響。
  - ~ 促進家庭有健康的生活型態。
  - ~ 提供適當的計畫生育方式。
- 分析現有產前照顧、生產過程、產後照顧及母乳哺育的醫療計畫，計算其花費，並提供減少花費、同時又能改善病人照顧及滿意度的策略。

## 國際母乳週 協調者及分發中心

### 全球協調者

- WABA Secretariat  
WABA, PO Box 1200, 10850 Penang, Malaysia  
Tel : 604-658 4816 Fax: 604-657 2655  
E-mail: secr@waba.po.my

### 南亞

- BPNI, PO Box 10551, BP-33, Pitampura, Delhi 110 034, India  
Fax: 91-11-721 9606  
Email: bpni@bpni.org

### 非洲

- IBFAN Africa, PO Box 781, Mbabane, Swaziland  
Fax: 268-40 40546  
Email: ibfanswd@realnet.co.sz

- IBFAN Afrique Francophone  
01 BP 1776, Ouagadougou 01, Burkina Faso  
Fax: 226-374 163  
Email: ibfanfan@fasonet.bf

- MAPBIN/ICP  
PO Box 1134, Port Louis, Mauritius  
Fax: 230-211 4436  
Email: icpmapbi@intnet.mu

### 歐洲

- Baby Milk Action  
23 St Andrew's Street, Cambridge CB2 3AX, UK  
Fax: 44-1223-464417  
Email: babymilkacti@gn.apc.org

- GIFA  
CP 157, CH-1211 Geneva 19, Switzerland  
Fax: 41-22-798 4443  
Email: info@gifa.org

- Aktionsgruppe Babynahrung - Ev (AGB)  
Untere Maschstrasse 21  
D-37073 Göttingen, Germany  
Fax: 49-551-531 035  
Email: actionbabyfood@oln.comlink.apc.org

### 南美洲

- Cefemina  
Apartado 5355, 1000 San Jose, Costa Rica  
Fax: 506-224 3986  
Email: cefemina@sol.racsa.co.cr
- CEPREN  
Av Pardo 1335, Of 301-302, Lima 18, Peru  
Fax: 51-1-241 6205  
Email: cepren@amauta.rcp.net.pe
- CONAPLAM  
25 Avenida 2-70, zona 7 Residencias Altamira  
CP 01007, Ciudad de Guatemala, Guatemala  
Fax: 502-474 0188  
Email: ruth.arango@starnet.net.gt

### 巴西 / Lusophone Countries

- Origem group/WABA Brazil  
Av. Beira Mar. 3661 Loja 18  
Casa Caiada, Olinda, PE 53130-540, Brazil  
Fax: 55-81-3472 7701  
Email: origem@elogica.com.br

### 北美洲

- NABA  
254 Conant Road, Weston, MA 02493-1756, USA  
Fax: 1-781-893 8608  
Email: marshalact@aol.com
- LLL International  
1400 N Meacham Road, Schaumburg  
IL 60173-4840, USA  
Fax: 1-847-519 0035  
Email: llh@llli.org

### 太平洋區

- Australian Breastfeeding Association  
POBox 4000, Glen Iris, VIC 3146, Australia  
Fax: 61-3-9885 0866  
Email: info@breastfeeding.asn.au

- PINDA  
c/o Christine Qusted, Nutrition Centre,  
Health Dept., Private Mail Bag, Apia,  
Western Samoa  
Fax: 685-21870  
Email: sio\_b@samoanet