

# 純母乳哺育： 黃金標準

安全，健全，持久的



## 黃金蝴蝶結

黃金蝴蝶結代表純母乳哺育及持續哺乳這個“黃金標準”。

一個結代表母親，另一個結則是代表小孩子。中間的連結則是象徵支持她們的父親、家庭及社會。結的一端代表六個月後適當添加的副食品，另一端則是表示間隔3到5年生育的家庭計畫。

黃金蝴蝶結是聯合國兒童基金會及國際母乳哺育行動聯盟共同合作推廣母乳哺育的第一步。您可以很驕傲的戴上它，並告訴週遭的人其代表的深遠意義。

您可以在下列網站得到更多資訊

<[www.unicef.org/programme/breastfeeding/bow.htm](http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/bow.htm)> 及  
<[www.waba.org.my/forum2/goldenbow.html](http://www.waba.org.my/forum2/goldenbow.html)>

WABA unicef

**純** 母乳哺育是頭六個月嬰兒最安全、健全且持久的餵食方法。但更重要的是超過六個月的純母乳哺育，世界衛生組織及聯合國兒童基金會建議正確的搭配副食品，應該持續哺餵母乳到二年甚至更久<sup>1</sup>。如此方式哺育的嬰兒其生長及發展最好。當媽媽們知道母乳哺育的珍貴性、了解如何哺餵母乳及得到必要的支持時，她們可以純哺餵母乳而且持續下去。



2004

現在專家們同意母乳能完全提供嬰兒最初六個月所需的養分，不需要額外的添加其他食物<sup>2,3</sup>。”純母乳哺育”是指嬰兒只接受來自母親或奶媽的母乳或是擠出來的母乳，沒有吃其他食物<sup>4</sup>。

許多媽媽發現純母乳哺育六個月其實很簡單。她們不需要擔心孩子是否喝得夠？餵母乳是否正確？更沒有準備其他非必須食物所造成的不方便及花費。

不幸的是，在許多國家純母乳哺育是罕見的。所以今年國際母乳哺育週的主題是幫助大家了解純母乳哺育，相信它的好處，進而找出方法來支持並鼓勵媽媽純哺育母乳。

### 純母乳哺育是安全的

母乳不僅是一種食物。母乳是含豐富免疫因子的活組織，當嬰兒還無法自我保護時，可提供嬰兒持續且活性的保護不受感染<sup>5</sup>。在產後幾天母親以富含抗體的初乳提供嬰兒最理想的免疫。初乳的量少，但正是新生兒所需的一切。純母乳哺育的寶寶比較健康。喝配方奶及混餵的嬰兒較容易有腹瀉、肺炎或是其他感染性疾病<sup>6</sup>。

### 純母乳哺育是健康的

母乳中包括了嬰兒前六個月所需最適量的熱量、蛋白質、維他命、其他養分<sup>7</sup>及水分<sup>8</sup>。這些營養成分對嬰兒而言品質最佳，比配方奶或其他食物更容易完全消化、吸收。當母乳寶寶長大時，比人工餵食寶寶較不易過胖，較少過敏，智能測試分數比較高<sup>6</sup>。

### 純母乳哺育是持續源源不絕的

不論母親吃得多簡單，她所進食各種食物都會持續地製造好的母乳。不需要擔心配方奶或其他奶類的費用，母親所需的額外食物成本對媽媽而言相對的是較少的。