

行動的點子

研究者

- 在自己的國家中執行快速的評估，了解純母乳哺育的程度及主要的障礙。

政府

將全球餵食策略及六個月純母乳哺育納入政策及計畫中，特別的做法如：

- 改善醫療工作者的母乳哺育訓練，並提供相關團體安排一個演講或討論
- 針對產假立法採取行動以協助純母乳哺育
- 採取行動來採用並執行國際母乳代用品銷售守則及世界衛生大會決議案
- 詢問是否有國內全部或部分地區或是任何相關研究(查閱所列的資源或是網路)，有純母乳哺育率有任何資料
- 支持愛嬰醫院【國內的母嬰親善醫院】
- 支持建立有經援的國家級母乳哺育機構以監督國家母乳哺育推廣活動及監測其品質

保健專業人員

- 重新檢視並更新自己的知識、實際的技巧及態度，讓自己擁有所需要的領導及實務的技巧，讓純母乳哺育變成可能的支持。確定你的醫院是愛嬰醫院，而且實施幫助母乳哺育的十大措施¹⁰。不要使用來自母乳代用品製作廠商或是銷售者的海報或是教育性資料。
- 你的同事是否聽過全球策略？如何在他們的工作上執行這個策略？和醫院工作同仁，包括特殊嬰兒單位、門診及其他可能和母親交談而會影響他們的工作人員如：清潔工討論。
- 和傳統的產婆及助產士接觸，幫助他們將下列項目放入訓練或在職教育，包括純母乳哺育，早期開始哺餵母乳、含奶及擺位姿勢。
- 詢問你所照顧的母親她們如何餵食嬰兒及之前的餵食經驗，她們是純哺乳、混合餵食或是人工餵食？試著了解其原因。
- 比較愛嬰醫院及非愛嬰醫院中的純母乳哺育率。
- 在產前產後的教室及門診討論純母乳哺育，向母親解釋如何做到及如何可以有更多的奶水。



上班的婦女：

- 和你工作場所及社區中的孕婦、哺乳婦女及支持的男士們聯繫，請教她們的經驗，她們的選擇，及在餵食自己孩子及擠母乳時所遇到的困難或成功的經驗。
- 和你的人事部門討論純母乳哺育這個議題，討論一些變通的方法來支持，例如哺乳的休息時間，托兒所及哺乳室，試著建立一個母乳哺育的政策。

社區團體，母親支持團體及組織：

- 和男士、父親及祖父母交換意見，建立父母對父母及祖父母對祖父母的支持團體，並提升他們的技巧，如此他們可以找到較好的支持母親純母乳哺育的方式。
- 評分當地的母親及兒童照顧機構，包括泌乳諮詢員，對純母乳哺育的支持，公開表揚提供良好支持的機構。

- 組織公聽會或展示會宣傳你的團體及純母乳哺育，計畫一個鼓勵純母乳哺育的娛樂活動，如創作歌曲、小戲劇或是一個舞蹈。
- 為純母乳哺育六個月的嬰兒舉辦一個畢業儀式，展現成功純母乳哺育六個月，甚至是接續同時哺乳兩個孩子的家庭。

- 注意在傳媒上或者是醫療機構中是否有母乳代用品的廣告，找出是否有法律可以規範。
- 詢問婦女，她們從父親、其他家人、朋友社區中所得到的支持，及這些如何影響她們的決定。
- 經由網路分享資訊並創造一個線上討論群。

教育者及老師：

- 鼓勵健康及生物老師教導有關純母乳哺育，給她們這份活動摺頁。
- 和學生、雇員、宗教團體及婦女團體討論，帶一個媽媽和嬰兒一起去，展現母乳哺育並和他們討論哺乳的價值及純母乳哺育的可行性。
- 讓工作人員及學生參與海報及宣傳單張的設計，在大學學校及其他教育機構中展示及分發。