





# 純母乳哺育：黃金標準

## 安全，健全，持久的

2002年世界衛生組織及聯合國兒童基金會採用**嬰幼兒餵食全球策略**，呼籲所有政府及其他部門：

“確保所有健康及相關部門保護、鼓勵及支持純母乳哺育六個月，並持續哺乳到兩歲或兩歲以上。同時提供婦女可以在家庭、社區及工作場所中得到她們需要的支持，以達到這個目標。”

今年國際母乳哺育週的目標在激勵世界性的活動，讓更多人了解純母乳哺育的重要性，並思考可以幫助母親達成純母乳哺育的方式。此活動緣起於目前執行中的最新**嬰幼兒餵食全球策略**。

純母乳哺育六個月的意思是在這段時間內嬰兒只喝母乳，可以是直接吸母親或是奶媽的乳房，或是吃擠出來的母乳。除了維他命、礦物質的滴劑或糖漿及藥物外，沒有喝其他的食物或飲料。在六個月後，應該持續母乳哺育到兩歲或兩歲以上，同時添加副食品。

純母乳哺育是：

- ★安全的，因為它包含各種保護因子，幫助嬰幼兒避免及抵抗如腹瀉及肺炎的感染，並且減少過敏情況，尤其是氣喘的危險；
- ★健全的，因為母乳中營養成分的量最適當且品質優良，配方奶及其他食物的營養成分與母乳不同，且品質和母乳很不一樣；
- ★持久的，母乳是家庭食物的一種，哺育母乳可以維持這種食物的安全性，只要嬰兒的母親或者是奶媽還在，就有母乳。婦女可以將任何不論多簡單的食物轉變製造成好的母乳。

多數的嬰兒不是純母乳哺育，即使在頭四個月全世界平均只有39%的嬰兒純母乳哺育。然而母乳可以提供一般嬰兒在頭六個月的所有需求，包括水分，即使是在非常熱的天氣中。要確保嬰兒得到足夠的母乳，母親需要：

- ★有信心自己可以做得好，並且自信她的奶水對嬰兒而言是最安全最健全的；
- ★產後儘早開始哺乳，以刺激奶水分泌；
- ★知道如何確定嬰兒適當的含住乳房，而可以有效地吸吮；
- ★只要嬰兒想要，不分日夜經常讓她/她吸吮——這稱為依嬰兒的需求餵食；

★每一餐餵奶持續的時間由嬰兒決定。

有吃其他食物的嬰兒較不會餓，較少吸母乳，母親的乳房因而製造較少的母乳。其他食物不會增加嬰兒的攝食量，而是取代母乳。



## 達到黃金標準 — 在幫助及支持下母親可以做得好！

正確的知識、支持的環境及自信心是讓母親成功哺乳的主要因素：

- ★決策者應該確保政策遵循全球策略支持純母乳哺育；
- ★醫療工作人員應該執行愛嬰醫院【國內的母嬰親善醫院】措施，確保母親在產前、生產中及產後都得到母乳哺育的諮詢；
- ★社區、雇主及家人需要了解純母乳哺育的好處、意義和做法及如何支持母親達成純母乳哺育；
- ★其他母親可以提供母親對母親彼此的支持，母親在一起行動可以幫忙改變社會的態度。



## 準備國際母乳哺育週

你可以下列活動開始準備國際母乳哺育週的活動：

- ★瞭解你的國家或是區域中有多少母親純母乳哺育；
- ★了解國內是否有任何有關全球嬰幼兒餵食策略的會議，國家是否有任何相關執行計畫；
- ★和醫院、診所、社區或者是工作場所中的母親談論她們的經驗；
- ★和任何你認識的醫師或者是其他醫療工作人員談論，詢問她們有關純母乳哺育及全球餵食策略的相關事項。
- ★想進一步了解全球餵食策略請至下列網站<[www.who.int/gb/EB\\_WHA/PDF/WHA55/ea5515.pdf](http://www.who.int/gb/EB_WHA/PDF/WHA55/ea5515.pdf)>



國際母乳哺育行動聯盟(WABA)是一個支持、保護及鼓勵母乳哺育的全球群眾運動，以因擲千言及世界衛生組織/聯合國兒童基金會全球嬰幼兒餵食策略為基本。WABA和聯合國兒童基金會有關的關係。

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週的成員尊重並遵守此道德規範。 行政院衛生署國民健康局 印製

## 國際母乳哺育週協調者及分發中心

### OVERALL COORDINATION

#### WABA Secretariat

P O Box 1200, 10850 Penang, Malaysia  
Fax: 60-4-657 2655 • [secre@waba.po.my](mailto:secre@waba.po.my)  
[www.waba.org.my](http://www.waba.org.my)

#### AFRICA

##### IBFAN Africa

P O Box 781, Mbabane, Swaziland  
Fax: 268-40 40546 • [ibfanswd@realnet.co.sz](mailto:ibfanswd@realnet.co.sz)

##### IBFAN Afrique

01 B.P. 1776, Ouagadougou 01, Burkina Faso  
Fax: 226-374 163 • [ibfanfan@fasonet.bf](mailto:ibfanfan@fasonet.bf)

#### ASIA

##### WABA Secretariat (See address above)

##### South Asia

##### Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)

P O Box 10551, BP-33, Pitampura, Delhi 110088, India  
Fax: 91-11-2731 5606 • [bpni@bpni.org](mailto:bpni@bpni.org)

#### EUROPE

##### BMA

23 St. Andrew's Street, 2nd Floor, Cambridge, CB2 3AX, UK  
Fax: 44-1223-464 417 • [info@babymilkaction.org](mailto:info@babymilkaction.org)

##### CoFAM / IPA

c/o Information pour, l'Allaitement, 52 rue Sully 69006 Lyon, France  
Fax: 33-478 930 268 • [roques.nathalie@wanadoo.fr](mailto:roques.nathalie@wanadoo.fr)

##### GIFA

C.P. 157, CH 1211 Geneva 19, Switzerland  
Fax: 41-22-798 4443 • [info@gifa.org](mailto:info@gifa.org)

##### Aktionsgruppe Babynahrung Ev (AGB)

Untere Maschstrasse 21, D-37073 Gottingen, Germany  
Fax: 49-551-531 035 • [info@babynahrung.org](mailto:info@babynahrung.org)

#### LATIN AMERICA

##### CEFEMINA

Apartado 5355, 1000 San Jose, Costa Rica  
Fax: 506-224 3986 • [cefemina@racsa.co.cr](mailto:cefemina@racsa.co.cr)

##### CEPREN

Av. Pardo, 1335 Of.301-302, Lima-18 Peru  
Fax: 51-1 241 6205 • [cepren@amauta.rcp.net.pe](mailto:cepren@amauta.rcp.net.pe)

##### Origem Group

Av. Beira Mar, 3661 Lj. 18, Casa Caiada - Olinda - PE, CEP 53030 - 540 - Brazil  
Fax: 55-81-34327701 • [origem@aleitamento.org.br](mailto:origem@aleitamento.org.br)

#### NORTH AMERICA

##### LLL International

1400 N. Meacham Road Schaumburg IL 60173-4840 - USA  
Fax: 1-847-519 0035 • [lllhq@llli.org](mailto:lllhq@llli.org)  
[www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)

##### INFAC Canada

6, Trinity Square, Toronto, ON M5G 1B1, Canada  
Fax: 1-416-591 9355 • [info@infactcanada.ca](mailto:info@infactcanada.ca)  
[www.infactcanada.ca](http://www.infactcanada.ca)

#### PACIFIC

##### ABA

P O Box 4000, Glen Iris, VIC 3146, Australia  
Fax: 61-3-9885 0866 • [info@breastfeeding.asn.au](mailto:info@breastfeeding.asn.au)  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

##### Development Officer PINDA

c/o Christine Quested  
Nutrition Centre Health Department  
Private Mail Bag, Apia, Western Samoa  
Fax: 685-218 70