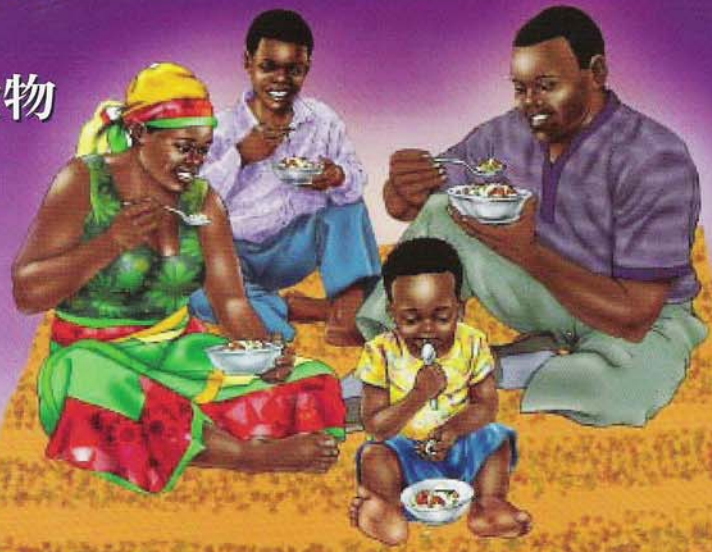


2005

母乳哺育與 家庭食物：愛與健康

餵食其他食物
並持續
哺餵母乳



2005 年 國際母乳哺育週

- ❖ 吸引大眾注意持續哺乳到兩歲或兩歲以上的價值。
- ❖ 提醒大眾注意到給六個月以下母乳寶寶其他食物或飲料的危險性及花費，進而強化對純母乳哺育六個月的支持。
- ❖ 針對六個月大以上母乳寶寶所需其他食物或飲料種類提供最新的資訊和想法。
- ❖ 分享一些讓副食品餵食更方便、更健康的想法，讓這段時期成為一個學習及關愛的時光。



JANUARY S M T W T F S 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	FEBRUARY S M T W T F S 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 S M T W T F S 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	APRIL S M T W T F S 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
MAY S M T W T F S 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 S M T W T F S 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
JULY S M T W T F S 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	AUGUST S M T W T F S 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 S M T W T F S 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 S M T W T F S 30 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
NOVEMBER S M T W T F S 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 S M T W T F S 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



國際母乳哺育行動聯盟 (WABA) 是由支持、保護及鼓勵母乳哺育的個人、聯盟及團體組成的全球聯盟，以因挪干替宣言 (Innocenti Declaration)、哺育未來十大方針 (Ten Links for Nurturing the Future) 及世界衛生組織 (WHO) / 聯合國兒童基金會 (UNICEF) 的全球嬰幼兒餵食策略為行動準則。它的主要夥伴包括國際嬰兒食物行動聯盟 (IBFAN)、國際母乳會 (LLL1)、國際泌乳顧問協會 (ILCA)、Well-start International、母乳哺育醫師學會 (ABM) 及 LINKAGES。WABA 和聯合國兒童基金會有顧問的關係，並且是一個非政府團體，為聯合國經濟及社會議會 (ECOSOC) 的特別顧問。

國際母乳哺育週八月一日到七日

WABA, PO Box 1200, Penang 10850, Malaysia
TEL: 604-658 4816 • FAX: 604-657 2655 • E-MAIL: waba@streamyx.com
WEBSITE: www.waba.org.my

母乳哺育與家庭食物：愛與健康

餵食其他食物且持續哺餵母乳

世界衛生組織 (WHO)、聯合國兒童基金會 (UNICEF) 和世界各地的衛生學會建議純母乳哺育六個月，之後適當地添加副食品並持續哺餵母乳至兩歲或兩歲以上。今年國際母乳哺育週的主題是：持續哺餵母乳，並在六個月大時添加其他食物。目標在喚起民眾對六個月大寶實餵食方式轉型的重視，並以關愛的方式幫助寶實從純母乳轉為持續吃母乳，並與家人一同進食。

持續哺餵母乳

對於六個月以上的寶實，母乳仍然是一個重要的營養來源，尤其是當母親仍然持續哺餵母乳且餵寶實其他食物。平均來說，六至八個月大的寶實從母乳獲得大約 70% 的熱量需求，九至十一個月大可獲得 55%，十二至二十三個月大可獲得 40%；母乳也是蛋白質、維生素、礦物質和必需脂肪酸的主要來源。母乳是一種高營養、高熱量的食物，與其他食物相較，每一毫升的母乳能提供更多的卡路里和營養素。此時的挑戰是如何餵寶實其他食物，讓寶實獲得雙重的營養，而不是用其他食物來取代母乳。

補充性餵食 (添加副食品)

寶實六個月大後，除了母乳還需要補充其他的食物，這樣才能滿足他們的營養需求。添加母乳以外其他食物與飲料的過程稱為“補充性餵食”(添加副食品)。這些食物的補充可以讓母乳提供的營養更完整。

最適當的副食品添加應該是：

- ❖ 適當的時間—在對的時機開始，才不會降低母乳的益處。
 - ❖ 適當的營養—能提供六個月以上母乳寶實所需的熱量和營養素。
 - ❖ 衛生地準備—衛生地準備食物與餵食。
 - ❖ 回應性的餵食—在餵食寶實時，對寶實的需要有正確的反應，以達成有效地餵食。
- 六個月以上的較大嬰兒對於某些營養素的需求會多過於母乳和一般副食品所能提供的量，其中鐵和鋅是最重要的。在某些社會，也可能要注意維生素 A、某些維生素 B、維生素 C、葉酸和鈣質的攝取量。

家庭食物

六到二十四個月的寶實成長的很快，但他們的胃仍然相當的小(大約是一個拳頭的大小)。在這段期間他們需要較高的營養，這些食物必須是具有高營養價值的，這樣只要少量食物就能提供很多的營養素。

經過許多的討論，今年我們選擇“哺乳與家庭食物”作為國際母乳哺育週的主題，決定用“家庭食物”是因為在世界各處多數家庭，都是以家中其他成員食用的食物來餵寶實。這並不是說較大的寶實可以從純母乳直接變成和家人吃完全相同的食物。我們要給較大寶實和幼童最有營養價值的家庭食物，像是豆子、蔬菜、魚和肉，而這些食物必須處理成適合他們吃的狀態(搗成泥狀、剁碎、煮軟...等)。多數十二個月大左右的兒童都能夠吃和其他家人相同狀態的食物，不過家人通常會為較大的寶實準備特別的食物。如果家人經濟能力許可的話，添加適量維生素及礦物質的市售嬰兒食品也有幫助，但這種方式通常很昂貴，而且其中

可能含有不適當的填充物和添加物。

一個充滿關愛的過渡期

當較大的寶實開始吃其他的食物來補足母乳時，這表示他們在社會、情緒和行為發展上和與家人、照護者間的關係進入了一個新的階段。餵食過程提供寶實一個發展溝通技巧、運動技巧與手眼協調的機會。這期間他們將會學習到如何將食物移動到嘴巴周圍、如何握住食物和湯匙，最後可以自己吃。在這個成長過程中，給寶實食物的狀態、餵食的方式及餵食的量都需要做些改變。正確地反應兒童需求的餵食方式，稱作“回應性餵食”，這包含照護者協助並鼓勵兒童進食(不要強迫餵食)、有耐性地慢慢餵食、嘗試不同的食物並避免讓寶實分心，讓餵食變成一段學習和愛的時光。添加副食品和持續母乳哺育是從純母乳轉變為吃家庭食物這個充滿關愛過程中的一部份。

國際母乳哺育週的準備

決定在你所在地餵食超過六個月大的兒童哪一部分需要最多的支持才能改善，及你想在活動中著重於國際哺育母乳週的哪一個目標。你可能需要訪談一些媽媽，讀一些嬰兒餵食的調查研究和拜訪市場或商店。

需要發現的事：

- ❖ 媽媽通常哺乳會超過六個月嗎？
- ❖ 通常在何時給嬰兒除了母乳以外的食物或飲料？
- ❖ 通常給寶實吃的第一種其他食物或飲料是什麼？
- ❖ 在六到八個月大、九到十一個月大和十二個月到二十四個月大不同年齡層的兒童，通常接受哪些其他食物或飲料？
- ❖ 媽媽一般是從哪裡得到資訊而開始餵副食品？
- ❖ 目前有關何時開始給較大寶實副食品的資訊及建議是什麼？資訊有更新嗎？
- ❖ 市售嬰兒食品的標籤上有關餵食的說明是什麼？
- ❖ 是否有任何本地製作的嬰兒食物？

要做好的準備

以下的文件可由網際網路上獲得利用：

- ❖ 母乳寶實添加副食品的原則 www.who.int/child-adolescent-health/NUTRITION/complementary.htm
- ❖ 6-24 月大的母乳寶實適當添加副食品的準則—餵食的事實 www.linkagesproject.org/publications/index.php

食譜

開始收集一些利用當地食材準備副食品的食譜，考慮是否要做一些現場示範，或者是將此食譜刊登在媒體上。



國際母乳哺育行動聯盟(WABA)是支持、保護及鼓勵母乳哺育的全球群眾運動，以因挪干替宣言及世界衛生組織/聯合國兒童基金會的全球嬰幼兒餵食策略為行動準則。WABA 和聯合國兒童基金會具有顧問的關係，並且是一個非政府團體，為聯合國經濟及社會議會 (ECOSOC) 的特別顧問。

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。

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 • waba@streamyx.com
www.waba.org.my

AFRICA

IBFAN Africa

P O Box 781, Mbabane, Swaziland
Fax: 268-40 40546 • ibfanswd@realnet.co.zw

IBFAN Afrique

01 B.P. 1776, Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 503-74163 • 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

EUROPE

BMA

23 St. Andrew's Street, 2nd Floor, Cambridge, CB2 3AX, UK
Fax: 44-1223-464 417 • 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

GIFA

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

Aktionsgruppe Babynahrung Ev (AGB)

Untere Maschstrasse 21, D-37073 Göttingen, Germany
Fax: 49-551-531 035 • info@babynahrung.org

LATIN AMERICA

CEFEMINA

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

Origem Group

Av. Beira Mar, 3661 Lj. 18, Casa Caiada - Olinda - PE, CEP 53030 - 540 - Brazil
Fax: 55-81-3432 7701 • 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
www.lalecheleague.org

INFAC Canada

6, Trinity Square, Toronto, ON M5G 1B1, Canada
Fax: 1-416-591 9355 • info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

PACIFIC

ABA

P O Box 4000, Glen Iris, VIC 3146, Australia
Fax: 61-3-9885 0866 • info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

Development Officer PINDA

c/o Christine Quested
Nutrition Centre, Health Department
Private Mail Bag, Apia, Western Samoa
Fax: 685-218 170 • brenda@lesamoa.net