

2018
8月
1日-7日



母乳哺育 生命之根

国际母乳喂养行动联盟 | 世界母乳喂养周

母乳哺育是创造公平竞争环境的通用解决方案,让每个人的生命都有一个公平的开端。
母乳哺育能改善全世界女性和儿童的健康、幸福和生存状况。

2018年世界母乳喂养周的目标

告知

人们母乳喂养与营养、食品安全和减少贫困之间的联系



坚定

母乳喂养在营养,食品安全和减少贫困这几个方面的作用



吸引

个人和组织齐心协力做好相关工作



激励

你我采取行动,推进母乳喂养成为营养,食品安全和减少贫困的一部分



要创建一个可持续发展和更加公平的世界,首先要努力消除贫困、保护地球和确保繁荣。营养不良、食品不安全和贫困影响到数百万人,已经成为可持续发展道路上的障碍。母乳喂养让生命处于同一起跑线,是创造公平竞争环境的通用解决方案,同时它也是母婴健康和生存的根基。

母乳完美迎合了婴儿的营养和免疫需求。不论在什么情况下,母乳喂养都是天然和最优的婴儿喂养方式,还可以增进母婴之间的联结。虽然全球初始母乳喂养率相对较高,但是在6个月以内的婴儿中,只有40%是纯母乳喂养,其中只有45%会继续母乳喂养至2岁及以上。此外,不同地区和国家之间的母乳喂养率差别很大。促进优质的母乳喂养每年可以防止多达823,000名婴儿和20,000名母亲死亡。非母乳喂养往往会伴随着更低的智力,由此带来的经济损失每年达到约\$3020亿美元。

创造支持女性母乳喂养的环境会遇到很多障碍,包括缺乏卫生服务、家庭和社区支持系统以及工作和就业政策这些方面的支持。母乳代用品猛烈的市场攻势让情况进一步恶化。

我们需要采取协调一致的行动,才能实现世界卫生大会(WHA)的目标:在2025年之前至少把纯母乳喂养率提高到50%。虽然已经取得重大进展,但是要实现政策的落地,我们还有很多工作要做。我们要齐心协力,共同倡导母乳喂养是良好的营养、食品安全和消除贫困的基本核心。2018年世界母乳喂养周的主要关注点为以下几个方面:

1、预防所有形式的营养不良

营养不良指的既有营养不足,也有超重和与之相关的非传染性疾病。营养不良的这种双重负担会给短期和长期的健康带来严重的影响。

2、确保食品安全,即使是在危机时期

食品安全指的是,任何人在任何时候都能获得食物。它会受到食品供应、购买能力和不同危机的影响,比如饥荒、自然灾害、武装冲突和环境恶化等。

3、打破贫困的循环

贫困会受到多种因素的影响,包括饥饿和营养不良。饥饿会促使贫困的家庭进入一种恶性循环,而且无法打破贫困的循环。

母乳哺育能帮助预防所有形式的营养不良,确保婴幼儿的食品安全,因而能帮助国家和人民摆脱饥饿和贫困的循环。因此母乳哺育是生命之根。保护、促进和支持母乳哺育对创建更加可持续发展的世界至关重要。

www.worldbreastfeedingweek.org

国际母乳喂养行动联盟 | 世界母乳喂养周(WBW) 2018年8月1日-7日

预防 所有形式的 营养不良



优质的母乳喂养能为健康带来终生的积极影响

许多有力的证据显示，优质的母乳喂养有许多好处：

- 母亲：拉开生育间隔，降低乳腺癌和卵巢癌的风险，降低高血压的风险
- 婴儿：抵抗传染性疾病，减少腹泻的发生率和严重程度，降低呼吸道感染和急性中耳炎，预防蛀牙和咬合不正，并且提高智力水平

确保食品安全， 即使是在 危机时期



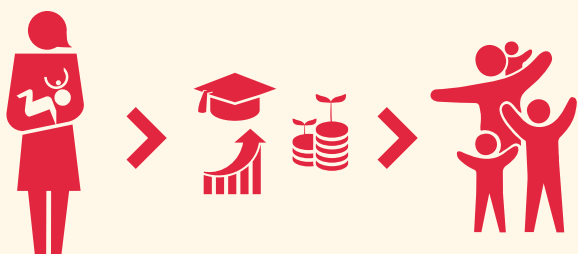
最优的婴幼儿喂养方式 (IYCF)

优质的母乳喂养对母婴的终生健康和幸福至关重要

世界卫生组织 (WHO) 和联合国儿童基金会 (UNICEF) 建议：

- 产后一小时内及早开始母乳喂养
- 纯母乳喂养六个月
- 继续母乳喂养至两岁及以上，同时在六个月时添加营养充分和安全的辅食 (固体)。

打破贫困的 循环



非母乳喂养的经济和环境成本

非母乳喂养的短期和长期成本对整个社会带来的影响体现在如下几个方面：

- 非母乳喂养的婴儿智力更低，这会减少他们获得良好教育的机会，进而减少未来的收入。
- 低母乳喂养率会在一定程度上增加疾病，因而带来更高的卫生保健和治疗成本。
- 婴儿配方奶的生产、包装、储存、运输及冲泡都会对环境带来破坏。

众所周知，营养不良带来的体重不足和发育不良在低收入国家非常普遍。除了这个问题之外，事实上，超重和与之相关的非传染性疾病对低收入国家带来的疾病负担比高收入国家更加严重。缺乏母乳喂养既有可能造成儿童体重不足，也有可能造成儿童超重。营养不良的这种双重负担对儿童短期和长期的健康都会产生重大影响。

儿童营养不良，尤其是消瘦，通常是由低收入环境下的人工喂养所导致。消瘦是可以间接预防的，比如预防严重的腹泻。除了母乳喂养之外，许多因素都会对儿童最优的生长发育产生影响，包括补充喂养的引入、数量和频率。其他形式的营养不良，

联合国对食品安全的定义是，“任何人在任何时候都可以通过体力、社会和经济手段，获取安全营养和足够的食物，从而满足生存和健康的需求。”生命最初的1000天至关重要，因为人类发育的根基就在这段时间建立。母乳喂养能从生命的最开端保证婴儿的食品安全，并且保证整个家庭的食品安全。制定保护、促进和支持最优婴幼儿喂养的政策时，应该把孕期和哺乳期女性在食品安全方面起到的作用写进其中。

母乳喂养是人类健康与自然的生态系统之间存在深刻联系的最好例子。母乳是天然可再生的绿色环保食物，因为从生产到送到客户手中，这个过程既没有污染，也不存在包装或浪费。相反，人工喂养

要得到一个可持续发展的世界，首先要消除世界上一切形式的贫困。Pinstруп-Andersen说，“不是所有贫困的人都会饥饿，但是几乎所有饥饿的人都很贫困。上百万人生活在饥饿和营养不良的环境中，是因为他们买不起足够的食物、买不起营养的食物，或是买不起能种出足够好的食物的农业用品。”饥饿和贫困常常会形成恶性循环，阻止人们发挥出全部的潜力。

母乳喂养是创造公平竞争环境的通用解决方案，让每个人的生命都有一个公平的开端。它能让上百万幼儿生存下来并且茁壮成长，让他们走在通

比如超重和肥胖，在儿童是人工喂养的情况下更有可能发生，而且在所有环境下都越来越普遍。

母乳喂养还会对母亲的营养产生影响。哺乳母亲因为母乳喂养而营养不良，进而降低体重的假设并不成立。合理的营养，最优的生育间隔，再加上正确的避孕手段，是预防母亲营养不良的主要方法。纯母乳喂养还能帮助母亲恢复到健康的孕前体重，并可能降低患糖尿病的风险。

优质的母乳喂养能预防所有形式的营养不良，为母婴带来终生的积极影响。

会留下大量的环境足迹，还会从很多方面消耗自然资源，造成环境恶化和气候变化。乳牛养殖业会带来大量温室气体的排放。另外，婴儿奶粉的生产、包装、储存、运输和冲泡也需要大量使用矿物燃料和水。因此，人工喂养是温室气体排放和水资源匮乏的一大原因，而且这会进一步加剧气候变化。

气候变化会导致自然灾害和人道主义危机。在危急的情况下，奶粉的供应链并不可靠，周遭环境卫生条件普遍不佳，此时母乳喂养会是最安全的选择。

母乳喂养能灵活应对气候变化，哪怕是在危机时刻，也能确保食品安全。为了地球和人类的健康，保护、促进和支持母乳喂养至关重要。

往更健康和更繁荣的未来的道路上。对婴幼儿来说，母乳是最有营养和最能带来免疫力的食物，它对大脑发育起到的促进作用没有其他东西可以比拟。母乳喂养还能加强儿童的认知发展，提高他们的智力，从而极大改善教育程度、未来的就职以及终生的收入。错过童年这个至关重要的大脑发育阶段，有可能导致重大的认知和经济损失。

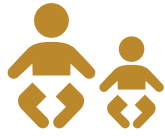
母乳喂养能改善女性和儿童的健康和幸福，是一个国家发展和未来的根基。它是伟大的平衡器，可以帮助打破贫困的循环。

全球有

1.55亿

5岁以下的儿童发育不良

5200万儿童瘦弱, 4100万儿童超重¹



在中低收入的国家,

与从未母乳喂养的婴儿相比,

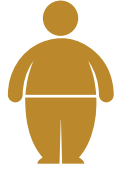
母乳喂养的婴儿在头一年的死亡的风险降低了

21%²

据估计, 与配方奶喂养相比,

母乳喂养能把超重和肥胖的

风险降低大约**10%**³



超过**19亿**的

成年人(18岁以上)存在

超重的问题, 其中6.5亿人是肥胖人群



1. Child malnutrition. (n.d.). Retrieved from <http://www.who.int/gho/child-malnutrition/en/>

2. Akst, J. (2015). Breast Milk and Obesity: A study links components of a mother's milk to her infant's growth. Retrieved from <https://www.the-scientist.com/>

3. Sankar, M. J. et al. (2015). Optimal breastfeeding practices and infant and child mortality: A systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica*, 104, 3-13

全球有**8.15亿**人长期处于食物不安全和营养不良的状况, 而且绝大多数(4.89亿)生活在有武装冲突的国家⁴

全球婴儿配方奶市场的销售额

预计在2019年之前可以达到近⁵

\$706亿美元



每生产1千克婴儿配方奶的奶粉, 需要消耗超过**4000升**的水⁶



1% 母乳的质量和产量几乎不会受到母亲营养状况的影响, 除非母亲极度营养不良(概率只有1%)⁷

全球大约有**6000万**难民和无家可归的人, 其中许多是幼儿和女性。

他们可能遭受各种形式的营养不良, 而母乳喂养能让他们受益⁸



4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. (n.d.). How close are we to #ZeroHunger? Retrieved from <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/en/>

5. Save the Children. (2018). *Don't push it. Why the formula milk industry must clean up its act.* Retrieved from <https://www.savethechildren.org.uk/content/dam/gb/reports/health/dont-push-it.pdf>

6. Linnekar, A. et al. (2014). *Formula for disaster. Weighing the Impact of Formula Feeding vs. Breastfeeding on Environment.* Retrieved from <http://ibfan.org/docs/FormulaForDisaster.pdf>

7. During disasters, breastfeeding's advantages shine. (n.d.). Retrieved from <https://www.enonline.net//breastfeedingadvantagesdisasters>

8. Nutrition in emergencies. (n.d.). Retrieved from http://www.wpro.who.int/nutrition_wpr/nutrition_emergencies/en/

在发展中地区,

5个人中就有1个

每天的收入不足\$1.9美元⁹



母乳喂养是投资全球健康的最好方式之一。在母乳喂养中**每投入\$1美元, 就能得到\$35美元**的经济回报¹⁰

母乳喂养时间更短的儿童,

在**IQ测试中的得分**

平均会低**2.6分**¹⁰



非母乳喂养带来的**经济损失**

每年大约是\$3020亿

美元, 相当于全球国民总收入的

0.49%¹⁰



9. Poverty - United Nations Sustainable Development. (n.d.). Retrieved from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/poverty/>

10. Nurturing the Health and Wealth of Nations: The Investment Case for Breastfeeding. <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-collective-investmentcase.pdf>

案例研究

行动目录中提出的问题都要求采取紧急行动。请阅读下面的案例研究,看看不同的组织是如何把最优的婴儿喂养 - 当然包括母乳喂养 - 和食品安全及营养的方案结合起来,如何支持灾难中的女性,如何利用社区推广员来有效改善民生和带来可以持续的改变。我们希望你能从这些案例研究中得到启发,然后开展你可以采取的行动!

案例研究1

在行动中学习:改善补充喂养

<http://www.thp.org/news/learning-action-improving-complementary-feeding/>

长期的营养不良和营养不足是马拉维面临的重大问题,而这是由食品不安全、生活方式和环境不健康、以及卫生护理条件的缺乏造成的。这个研究项目把主要的重心放到了生命的前1000天,目标是实现6个月的纯母乳喂养,然后在6到23个月时进行适当的补充喂养。改善这些做法可以避免发育不良和营养不足,确保儿童发育正常。

这个案例中的项目需要进行营养干预,教会家庭和照顾者如何在生命的前1000天实行更好的照顾。他们所做的干预包括,向农民宣传食品安全和多样化农业,同时培训照顾者,让他们知道正确的营养和最好的喂养方式。

我们可以从这个饥饿计划中学到什么呢?

- 1、利用当地供应的食物作为母乳喂养最好的补充,并且在食物过季时,教他们使用替代食物。
- 2、在社区中传播符合年龄的正餐和零食分量的知识,尤其是鼓励用丰富的粥类给幼儿补充喂养,即使他的家人认为他已经很大,不需要补充了。孩子依然可以从这个营养中受益。
- 3、考虑到家庭成员的复杂性;所有的家庭成员都应该接受喂养知识的教育,这无关乎性别、辈分和家庭。针对季节性的农作物进行符合营养的农业支持和教育,使之与健康 and 营养教育相辅相成,这能帮助家庭准备好一整年的营养食物。提供食谱和开办烹饪课程也能改善健康,并且提高烹饪营养膳食的信心。

案例研究2

当灾难降临时,支持母乳喂养的妈妈

<https://www.worldvision.org/gender-equality-news-stories/support-breastfeeding-moms-emergencies>

2013年,当台风海燕袭击菲律宾后,许多妈妈对世界宣明会的工作人员说她们太焦虑了,所以没办法喂奶,只能喂水来安抚孩子。由于缺乏至关重要的营养知识,她们的孩子处于腹泻带来的营养不良的风险中。这些脆弱的妈妈需要一个安全的地方来获得支持和教育。

一个妈妈可以喂奶的安全空间

“给女性和儿童提供一个空间是非常重要的,他们可以得到保护、隐私和正常感。”世界宣明会的儿童专家Weihui Wang说。

碰到台风海燕和2015年尼泊尔地震这种长期的灾害时,针对哺乳妈妈展开的方案会把无家可归的妈妈聚集到一个安静的地方。

Myrna有四个孩子。她说,在台风海燕发生后,她最欣慰的是能把最小的孩子Mary Rose带到了其中一个安全空间。

“我们到那以后,我和宝宝Mary Rose都很放松,我可以把我的问题和焦虑暂时忘却。”Myrna说,“我还从其他妈妈身上学到了很多。”

好心有可能办坏事

每当发生灾情时,许多好心人捐的第一个东西就是婴儿配方奶,Minnie Portales说。但是,大量免费的配方奶可能会产生意想不到的后果,比如原本母乳喂养的妈妈会停止喂奶,而如果得到正确的支持,她原本是会继续喂下去的。

案例研究3

在秘鲁,土著推广员和社区合作,成功减少了营养不良

<http://www.thp.org/news/peru-indigenous-promoters-work-communities-successfully-reduce-malnutrition/>

在26名秘鲁土著的推广员中,有7名是女性。他们都是社区成员的光辉榜样,带领他们主动地成为可持续变革的积极推动者。

这群志愿者采取了一种以性别为基础的方法,不断改善他们的领导技能,改变了自作主张和自高自大的态度。他们在强大动力的支持下,为当地的Shawi社区带来了真正的改变。这是饥饿计划和秘鲁通过 Chirapaq(秘鲁土著文化中心)联合在做的项目。

15名推广员不分男女,不断访问社区,告诉社区居民如何根据气候变化选择最适宜的农业活动。推广员还会告诉女性改善饮食习惯的健康方式,以及如何改善儿童的健康和卫生,重点针对Shawi社区三岁以下的儿童。他们还会不断传播一些具体的概念,包括食物的分类和纯母乳喂养六个月。

这些课程的结果是帮助减少了秘鲁8个Shawi社区婴幼儿长期营养不良的情况。

赞助:WABA不接受任何母乳代用品及相关设备或副食品厂商的赞助。WAB鼓励所有参与世界母乳喂养周的成员尊重并遵守此伦理规范。

鸣谢:WABA衷心感谢以下人员做出的贡献

投稿人:Lucy Sullivan, Rafael Perez-Escamilla以及Ted Greiner

审稿:Anne Batterjee, Anwar Fazal, Betty Sterken, David Clark, Ellen Rouw, Frenny Jowi, Hiroko Hongo, Hussein Tarimo, Irma Chavarria de Maza, Irum Taqi, Jennifer Mourin, Johanna Bergerman, JP Dadhich, Kathy Parry, Laurence Grummer Strawn, Lee Claassen, Maryse Arendt, Michele Griswold, Paige Hall Smith, Prashant Gangal, Regina Da Silva, Rufaro Madzima, Rukhsana Haider, Taru Jindal以及 Zaharah Sulaiman

编辑团队: Amal Omer-Salim, Nisha Kumaravel, Pei Ching Chuah

顾问: Felicity Savage

设计师: C-Square Sdn Bhd

印刷商: 檳城, Jutaprint

赞助商: 瑞典国际发展合作署(SIDA)

案例研究: The Hunger Project(饥饿计划)和World Vision(世界宣明会)

行动起来

无论你身在何处，都可以通过告知、坚定、吸引和激励这四个关键词传达母乳喂养是生命之根。



告知

- 提高人们对人工喂养风险和缺点的认识，尤其是对脆弱人群的风险。
- 告知优质的母乳喂养有其他哪些终生的影响。
- 宣传母乳喂养是减少碳足迹的一种方式。
- 在家庭和国家范围内展开对话，谈论非母乳喂养的成本。



坚定

- 把保护、推广和支持纯母乳喂养纳入对抗超重和肥胖的方案中。
- 向政府部门，比如农业部，提倡把优质的母乳喂养作为食品安全的第一步。
- 把母乳喂养纳入所有相关职业的大学和研究生的课程中。
- 把母乳喂养纳入与母亲、新生儿、儿童和青少年的健康和发育有关的项目中。
- 确保2017年联合国婴幼儿紧急喂养管理操作指南落实到所有的紧急救援干预中。



吸引

- 吸引致力于解决营养、饥饿、食品安全、粮食援助、环境、气候变化和消除贫困等问题的组织。
- 吸引年轻人用创新的方法带来改变。
- 吸引家庭中的男性和其他成员的支持，共同承担护理和家务上的责任。
- 建立包含专业人士和基层卫生工作者的多学科综合小组，创建为妈妈服务的温暖的支持链。



激励

- 贯彻实施爱婴医院的倡议以及为哺乳妈妈提供咨询和支持的社区项目。
- 以《国际劳工组织保护妇女生育公约》为最低标准，制定带薪产假和父母保护的政策。
- 全面实施和监控《国际母乳代用品销售守则》以及世界卫生大会的相关决议。
- 监控婴儿配方奶生产、运输和消费链对环境带来的影响。
- 倡导在各个层面上增加对母乳喂养项目的投资。

只要同心协力， 我们就能建设出更健康、更繁荣和可持续发展的未来

2018年世界母乳喂养周的口号是，母乳喂养：生命之根。优质的母乳喂养能帮助预防所有形式的营养不良，让母婴终生受益。母乳喂养能灵活应对气候变化，哪怕是在危机时期也能确保食品安全。保护、推广和支持母乳喂养对地球和人类的健康至关重要。除了为儿童的健康发育打下基石之外，母乳喂养还是一个国家发展的根基。它是伟大的平衡器，能帮助打破贫困的循环。

成功的母乳喂养需要团队的努力。我们可以把卫生机构、社区、工作场所以及当地政府的不同利益相关方集合起来，为哺

乳妈妈创造一个温暖的支持链。这个温暖的支持链会提供始终一致的信息和恰当的转介系统，确保母婴得到持续的支持和熟练的帮助。WABA协调了马来西亚槟榔屿的一个项目，目的是创建一个对母乳喂养友好的社区，最终把对母乳喂养的友好纳入到致力于创建健康城市和实现可持续发展的倡议中。

不论你身在何方，都可以创造温暖的母乳喂养支持链。你所在的社区有温暖支持链的例子吗？把你的故事分享出来，我们可以共同奠定基础，为更健康、繁荣和可持续发展的未来而努力。



国际母乳喂养行动联盟 (WABA) 是由保护、推广及支持母乳喂养的个人、联盟及团体组成的全球联盟，以《伊诺森蒂宣言》、哺育喂养十大方针 (Ten Links for Nurturing the Future) 及世界卫生组织/联合国儿童基金会的全球婴幼儿喂食策略为行动准则。WABA和联合国儿童基金会有顾问的关系，是一个非政府团体，为联合国经济及社会会议 (ECOSOC) 的特别顾问。WABA会协调每年的世界母乳喂养周活动，与许多组织和个人有着密切合作。WABA的合作伙伴包括：母乳哺育医师学会 (ABM)、国际婴儿食物行动联盟 (IBFAN)、国际泌乳顾问协会 (ILCA)、国际母乳会 (LLL)、联合国儿童基金会 (UNICEF)、世界卫生组织 (WHO)、联合国粮农组织 (FAO)，以及其他多家国际组织。WABA的工作，包括世界母乳喂养周，得到了瑞典国际发展研究局 (Sida) 的大力支持。

国际母乳喂养行动联盟，邮政信箱：1200 10850 马来西亚 檳榔嶼 | 电话：60-4-6584816 | 传真：60-4-657 2655 | Email: wba@waba.org.my | 网站: www.waba.org.my
中文简体由WABA授权懿英教育译制，翻译：熊莹 校对：王丽娟 澜华