



母乳哺育是平衡競爭環境中一種通用的解決方案，提供每個生命一個公平的起點。它改善了世界各地婦女和兒童的健康、幸福、和生存。

## 2018年國際哺乳週的目標



一個能永續經營且趨平等的世界，要從努力消除貧困，保護地球和確保人人享有繁榮開始。營養不良，食物不安全和貧困影響數百萬人，也妨礙了永續發展。母乳哺育是一個通用的解決方案，可以使每個人都有一個公平的開端，為兒童和婦女的健康及生存奠定基礎。

為了實現世界衛生大會（WHA）2025年純母乳哺育率至少50%的目標，大家需要採取協調一致的行動。雖然已經有些重大進展，仍需很多的工作來彌平政策與執行間的差距。我們可以一起倡議母乳哺育是良好營養，食物安全和消弭貧窮的關鍵。2018年國際哺乳週將聚焦於：

- 預防各種形式的營養不良**  
營養不良包括營養不足與營養過剩，及相關的非傳染性疾病。營養不良的雙重負擔對短期和長期的健康有重大影響。
- 確保食品安全，即使是災難危機時刻**  
食物安全意味著無論何時所有人都能得到食物。這受到食物的可取得性，可購買性和各種危機，如飢餓，自然災害，衝突和環境惡化的影響。
- 打破貧窮的惡性循環**  
貧窮受到飢餓和營養不良等多種因素的影響。飢餓使貧困家庭陷入惡性循環，讓他們無法打破貧困的循環。

母乳哺育有助於預防各種形式的營養不良，確保嬰幼兒的食品安全，從而幫助人們和國家擺脫飢餓和貧困的惡性循環。因此，它是生命之基石。保護，促進和支持母乳哺育對於更永續發展的世界至關重要。

## 行動

不論你在何處，在母乳哺育為生命之基石這個議題上你可告知、錨定、動員參與及激勵。

以下為一些你可以考慮的行動



### 告知

- 喚起大家注意人工餵養的危險以及壞處，尤其在弱勢族群。
- 告知大家適當的母乳哺育對一生的影響。
- 將母乳哺育推展為一種減少碳足跡的方式。
- 討論沒有母乳哺育造成家庭以及國家的花費。



### 錨定

- 將保護、促進及支持純母乳哺育納入對抗體重過重及肥胖的計畫中。
- 對各部門，例如農業部，倡議，告知食品安全始於確保適當的母乳哺育。
- 將母乳哺育納入相關專業人員的養成教育及畢業後課程中。
- 將母乳哺育納入論述產科、新生兒、兒童與青少年健康及發展的計畫中。
- 確保2017年“聯合國緊急情況下嬰幼兒營養管理操作指南”運用在所有緊急援助介入措施。



### 參與

- 參與致力於營養、飢餓、食品安全、食品援助、環境、氣候變化和減少貧窮議題的組織。
- 納入年輕人來開發創新方法，進行變革。
- 讓男性和其他家庭支持資源共同分擔照護和家庭責任。
- 建立多專業領域團隊及哺乳非專業工作者的能力，創造一個支持母親的溫暖鏈。



### 激發

- 促進愛嬰醫院及社區計畫的執行，提供哺乳母親諮詢及支持。
- 根據“國際勞工組織母職保護公約”作為最低標準，制定有薪產假和父母保護政策。
- 全面實施和監督“國際母乳代用品銷售守則”和世界衛生大會的相關決議。
- 監測嬰兒配方奶的製造、分送及消費對環境的影響。
- 倡導各層級對於母乳哺育計畫有更多的投資。

## 一起努力，我們可以建設更健康，更繁榮和永續的未來

2018年國際哺乳週的口號是母乳哺育:生命之基石。適當的母乳哺育協助預防各種形式的營養不良，對兒童與母親都有正面終身的影響。母乳哺育是一項對氣候明智的決定，即使在緊急狀態也有助於確保食物安全。保護，促進和支持母乳哺育對地球及人類的健康至關重要。除了成為孩子健康發展的基石之外，母乳哺育也是一個國家發展的基礎。這是能夠幫助打破貧窮循環的偉大等化器。

母乳哺育工作需要團隊努力。透過匯集來自醫療照護，社區和職場以及地方當局的不同利益相關者，

我們可以為母乳哺育的母親創建一個溫暖的支持鏈。在整個溫暖的支持鏈中，一致的訊息和適當的轉診系統將確保母嬰雙方受益於持續的支持和熟練的協助。國際母乳哺育行動聯盟在馬來西亞檳城協調的一項計畫，建立一個母乳哺育親善社區，最終目標是將母乳哺育親善融入關注健康城市和永續發展的行動中。

無論你身在何處，你都可以為母乳哺育創造一個溫暖的支持鏈。你的社區中是否有溫暖支持鏈的例子？分享你的故事。我們可以共同為更健康，更繁榮和永續的未來奠定基礎。

## 案例研究

在行動摺頁中提出的問題都需要緊急行動，了解不同組織如何將最佳嬰兒餵養（當然包括母乳哺育）整合至食物安全和營養計劃，支持災難中的婦女以及運用社區促進者改善生活並帶來可持續的變化。我們希望您將受到這些案例研究的啟發，並隨時隨地採取行動。

### 案例研究 1

#### 在行動中學習: 改善副食品餵食

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

慢性營養不良和營養不足是馬拉威面臨的一個主要問題，其原因是不安全的食物，不健康的生活方式及環境，和不良的照護方式。該研究計畫主要針對生命的頭1000天，目標在前六個月純母乳哺育，及6-23個月適當的副食品添加。經由改善這些做法，可以避免發育遲緩和營養不良，確保兒童適當發展。

需要營養介入來教育家庭和保健人員生命頭1000天更好的照護做法。研究中的介入措施包括為農民提供有關食物安全和多元化農業的教育，同時為照顧者提供適當的營養和最佳餵養方式方面的培訓。

我們如何在飢餓計劃中應用這些課程？

- 使用當地可取得的食物做最好的母乳哺育副食品補充，並教導在常用食物非產期時的替代品使用。
- 教育社區了解正餐和點心的分量大小和適合年齡，尤其應鼓勵給予年幼兒童營養豐富的粥，即使家庭認為兒童已經年齡太大不適合這種飲食，兒童仍然能從此營養中受益。
- 考慮家庭動態的複雜性；所有的家庭成員都應該接受有關營養的教育，超越性別及世代（特別是祖母）。
- 根據當季作物，適當營養的農業支持和健康營養教育將幫助家庭整

### 案例研究二

#### 在災難發生時支持哺餵母乳的母親

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

在2013年海燕颱風襲擊菲律賓後，許多母親告訴世界展望會的工作人員，他們因為過大的壓力焦慮無法哺餵母乳，便以水取代餵食嬰兒使其不再哭鬧。因母親缺乏重要的營養知識，造成他們的嬰兒因腹瀉而營養不良的風險。這些弱勢的媽媽需要一個安全的地方來獲得支持和教育。

為婦女提供安全空間以哺餵母乳  
世界展望會兒童保護專家Weihui Wang指出：“為婦女和兒童提供空間是非常重要的，他們可以在其中得到保護和隱私以及維持一些常態”。

在一些長期災難環境中；如海燕颱風及2015年地震之後的尼泊爾，幫助哺乳母親的計劃給他們一個安靜的地方，讓他們在流離失所的時候可以聚在一起。

邁爾納(四個孩子的母親)說：在海燕颱風之後能把她最小的孩子瑪麗•羅斯帶去這樣一個地方是很大的慰藉。

“當我來到這裡，瑪麗羅斯和我可以放鬆，我可以忘記我的問題和焦慮，“邁爾納說。”我還和其他媽媽學了很多東西。”

善意的幫助可能會造成傷害  
Minnie Portales表示，緊急情況發生時，善心人士總是會最先想到捐贈嬰兒配方奶粉。但是大量的免費配方奶粉會造成非預期的後果，使那些本來只要有適當支持就能繼續哺乳的母親因此而信心不足。

15位促進員，不分男女，不斷訪問和教導社區面對氣候變化的最佳農業措施。促進員選教會女性如何改善飲食習慣的健康方法，以及改善孩子的健康和衛生狀況，特別關注三歲以下的沙威兒童。特別聚焦在介紹對食物種類教育以及頭六個月的純母乳哺育。

像這樣的課程已經減少秘魯八個沙威社區中的兒童慢性營養不良。

### 案例研究3

#### 在秘魯，原住民促進員與社區合作，成功減少營養不良

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

秘魯的26位原住民促進員，其中7位是女性，是社區成員主動成為永續變革積極推動者的閃亮實例。

通過性別基礎途徑，自我主張和自尊心，這群志願者持續致力於提高他們的領導能力，有動力為原住民沙威社區帶來真正的發展，秘魯的飢餓計畫通過 Chirapaq（秘魯原住民文化中心）和他們一起工作。

SPONSORSHIP: WABA does not accept sponsorship of any kind from companies producing breastmilk substitutes, related equipment and/or complementary foods that displace breastfeeding. WABA encourages all participants of World Breastfeeding Week to respect and follow this ethical stance.

致謝: 國際母乳哺育行動聯盟理想獻

貢獻者: Lucy Sullivan, Rafael Perez-Escamilla and Ted Greiner  
審稿者: 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 and Zaharah Sulaiman

編輯組: Amal Omer-Salim, Nisha Kumaravel, Pei Ching Chuah  
顧問: Felicity Savage

設計師: C-Square Sdn Bhd  
印刷: Jutaprint, Penang  
資助者: 瑞典國際開發合作署 (Sida)  
案例研究: 飢餓計畫和世界展望會  
中文翻譯: 台灣母乳哺育聯合學會



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations concerned with the protection, promotion and support of breastfeeding worldwide based on the Innocent Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. WABA is in consultative status with UNICEF and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC). WABA coordinates the annual World Breastfeeding Week campaign. WABA works closely with many organisations and individuals. Our partners in this effort include: the Academy of Breastfeeding Medicine (ABM), International Baby Food Action Network (IBFAN), International Lactation Consultant Association (ILCA), La Leche League International (LLL), United Nations Children's Fund (UNICEF), World Health Organisation (WHO), Food Agricultural Organisation (FAO) and several other international organisations. WABA's work, including World Breastfeeding Week, is made possible through the generous support of the Swedish International Development Cooperation Agency (Sida).

WABA, PO Box 1200 10850 Penang, Malaysia | Tel: 60-4-658 4816 | Fax: 60-4-657 2655 | Email: bw@waba.org.my | Web: www.waba.org.my

[www.worldbreastfeedingweek.org](http://www.worldbreastfeedingweek.org)

WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK (WBW) 1-7 August 2018



## 避免各種形式的營養不良



### Lifelong positive health effects of optimal breastfeeding

有很強的證據顯示適當哺乳有很多影響，對

- 母親：幫助生育間隔規劃，減少乳癌、卵巢癌的風險，降低高血壓的風險。
- 兒童：對抗感染性疾病，減少腹瀉的發生率及嚴重度，減少呼吸道感染及急性中耳炎，避免齲齒及咬合不正，及增加智商。


我們早已注意到營養不良合併體重不足和發育遲緩在低收入國家很常見。除了這個問題之外，體重過重以及相關的非傳染性疾病實際上在低收入國家比在高收入國家造成更大的負擔。缺少母乳哺育與兒童體重不足及體重過重有關。這種營養不良的雙重負擔對短期及長期健康都有重要影響。


兒童營養不良，特別是消瘦，經常發生在低收入且人工餵養的族群。可以間接的預防，消瘦例如預防嚴重腹瀉。除了母乳哺育，還有許多影響兒童正常生長發展的因素，包括添加副食品的時機、數量以及頻率等。其他形式的營養不良，過重與肥胖，在人工餵養的兒童風險較高，且在各個族群都越來越普遍。

母乳哺育也與母親營養相關。母親因為哺乳造成營養不良或體重減輕的假設並不成立。良好的母親營養加上適當的生育間隔及避孕方法的取得，是預防營養不良的主要因素。純母乳哺育同時協助母親回復健康的孕前體重，也可能減低罹患糖尿病的風險。

適當的母乳哺育協助預防各種形式的營養不良，對兒童與母親都有正面終身的影響。

全球有 **1億5500萬**  五歲以下的兒童發育遲緩，5200百萬名兒童消瘦，及4100萬名兒童過重<sup>1</sup>

 在中低收入國家中，母乳哺育的嬰兒比起未曾哺乳的嬰兒來說，頭一年的死亡率減低 **21%**<sup>2</sup>

 根據估計，母乳哺育比起餵食配方奶減少 **10%** 過重與肥胖的風險<sup>3</sup>

超過 **190億**  成人（十八歲以上）為過重。其中，超過6億5000萬成人為肥胖<sup>1</sup>

1. Child malnutrition. (n.d.). 取得網址 <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. 取得網址 <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

## 確保食物安全，即使在緊急狀態下



### 最佳嬰幼兒餵食措施

最適當的母乳哺育對於婦女及兒童終生良好的健康及幸福至關重要

世界衛生組織及聯合國兒童基金會建議：

- 在出生後一小時內儘早開始母乳哺育。
- 頭六個月純母乳哺育。
- 六個月時添加營養適當及安全的副食品，持續哺乳到兩歲或兩歲以上。

聯合國將食物安全定義為“所有人在任何時候都能經由物理、社會和經濟途徑獲得充足，安全和富有營養的食物，以滿足維持一個生產性及健康生活的每日飲食需求”。生命頭一千天至關重要，因為這是人類發展基礎的建立歷程。母乳哺育為嬰兒生命早期提供食品安全的保障，也有利於全家的食品安全。保護，促進和支持最佳嬰幼兒餵養的政策應包括所有懷孕和哺乳期婦女的食物安全。

母乳哺育是人類健康與自然生態系統之間緊密聯結的典範。母乳是一種天然、可再生的環保和綠能食品，因從生產到給消費者使用，全程無污染，無包裝或廢棄物產生。相比之下，人工餵養對環境留下巨大的痕跡，以多種方式導致自然資源耗竭，環境惡化和氣候變化。乳牛


養殖導致溫室氣體的產生，除此之外，嬰兒配方奶粉的生產，包裝，儲存，配送和調製都需要大量使用化石燃料和水。因此，人工餵養造成溫室氣體排放和水資源短缺，進一步加劇氣候變化。

氣候變化導致自然災害和人道危機。緊急情況中不可靠的奶粉供應鏈和不良衛生條件下，母乳哺育是最安全的選擇

母乳哺育是一項對氣候明智的決定，即使在緊急狀態也有助於確保食物安全。保護，促進和支持母乳哺育對地球及人類的健康至關重要。

全球，**8.15億**  人長期處於食物不安全和營養不良的狀態，其中絕大多數(4.89億人)生活在內部衝突的國家<sup>4</sup>

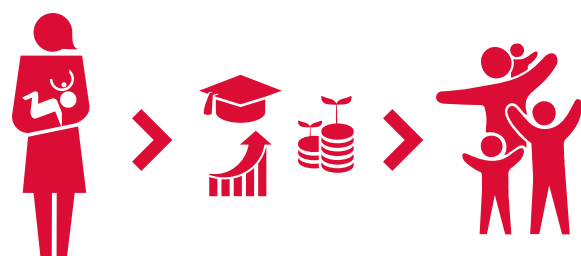
預計到2019年，全球嬰幼兒配方奶粉市場的銷售額將達到近 **706億**  美元<sup>5</sup> 生產1公斤嬰幼兒配方奶粉需要 **4000公升**  以上的水<sup>6</sup>

**1%**  母乳的產量和品質不受女性營養狀況的影響，除非是極度營養不良的婦女（僅為1%的婦女）<sup>7</sup>

全球約有 **600萬**  難民和流離失所者，其中許多是有多重營養不良風險的幼兒和女性，他們可以從母乳哺育中受益<sup>8</sup>

4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. (n.d.). How close are we to #ZeroHunger? 取得網址 <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. 取得網址 <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. 取得網址 <http://ibfan.org/docs/FormulaForDisaster.pdf>  
7. During disasters, breastfeeding's advantages shine. (n.d.). 取得網址 <https://www.enonline.net/breastfeedingadvantagesdisasters>  
8. Nutrition in emergencies. (n.d.). 取得網址 [http://www.wpro.who.int/nutrition\\_wpr/nutrition\\_emergencies/en/](http://www.wpro.who.int/nutrition_wpr/nutrition_emergencies/en/)

## 打破貧窮的循環



### 沒有母乳哺育對經濟以及環境上的耗費

沒有母乳哺育的短及長期耗費以下列方式影響整個社會：


- 沒有哺乳的嬰兒智商較低，減少完成良好教育的機會，造成之後賺錢較少。
- 低的母乳哺育率造成較多疾病，因此增加醫療照護及治療的花費。
- 嬰兒配方奶的生產、包裝、儲存、配送和調製造成環境傷害。


一個能永續發展的世界需要從消除各種形式的貧困開始。Pinstrup-Andersen說”並不是每個窮人都飢餓，但幾乎所有飢餓的人都很窮。數百萬人生活在飢餓和營養不良中，因為他們負擔不起足夠的食物，買不起營養食物，或買不起所需的農具為自己種植足夠好的食物。”飢餓和貧窮共同作用的惡性循環，使人們無法發揮其全部潛力。

母乳哺育是一個通用的解決方案，提供每個兒童一個公平的生命起點，讓他們得以公平競爭。它使數以百萬計的幼兒能夠生存和發展，走向更健康和更繁榮的未來。對嬰幼兒來說，母乳是最營養和最具免疫力的食物，沒

有其他食物能像母乳一樣地促進大腦發育。母乳哺育強化了兒童的認知發展與智商，從而大大提高了教育上的成就，勞動力的參與和一生的收入。在兒童期缺少這個大腦發育的關鍵階段，可能導致嚴重的認知缺損和經濟損失。

母乳哺育改善了婦女與兒童的健康和幸福，是一個國家發展和未來的基礎。這是能夠幫助打破貧窮循環的偉大等化器。

發展中地區， **每5人中就有1人** 每天的生活費仍然不足1.90美元。<sup>9</sup>

 母乳哺育是全球健康領域最好的投資之一。投入母乳哺育的 **每1美元** 可以產生 **35美元** 的經濟回報<sup>10</sup>

兒童的母乳哺育時間較短與智商分數 **下降2.6分** 有關<sup>10</sup>

不哺乳與每年約 **3020億**  美元的經濟損 有關，佔全球國家總收入的0.49%<sup>10</sup>

9. Poverty - United Nations Sustainable Development. (n.d.). 取得網址 <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>