



告知

人們了解他們在強化支持母乳哺育支持暖鏈中的角色



鎖定

母乳哺育是實現良好營養、飲食安全和減少不平現象的關鍵



連結

支持母乳哺育暖鏈中的個人和組織



激勵

強化行動者和系統轉型改變能力的行動



母乳能夠為嬰兒提供絕佳的營養及免疫保護，有助預防感染。



目錄

引言	2
母乳哺育面對的挑戰和所需的支持	
產前照護(懷孕期間/生產前)	4
待產與分娩/生產	6
產後照護/產後六週	8
持續照護	10
特殊環境與緊急情況	12
暖鏈中參與者的角色、教育及訓練	
健康照護參與者	15
社區參與者	20
強化暖鏈	24



引言

新冠肺炎疫情和地緣政治衝突加深和擴大了不平等的現象，令更多人陷入糧食供應不穩定的危機中。

母乳能夠為嬰兒提供絕佳的營養及免疫保護，有助預防感染。不論什麼情境，母乳哺育能夠強化母嬰連結，而且提供嬰兒從出生後穩定的食物來源，對整個家庭的食物安全有所貢獻。

新冠肺炎疫情和地緣政治衝突加深和擴大了不平等的現象，令更多人陷入糧食供應不穩定的危機中。不僅如此，健康照護系統的量能限制也導致了母乳哺育支持的日益惡化。疫情導致支持母乳哺育的人手短缺，進而加重其他醫護人員的負擔，或是工作被轉移到未經訓練的人員身上。保持社交距離的措施意味着諮詢員與部分家長的接觸減少，減少家長獲得的資訊以及接受母乳哺育諮詢的機會。部分國家實施非實證依據的政策，例如對於懷疑感染新冠病毒的案例採取母嬰分離和不建議母乳哺育的措施。除此之外，由於社交距離限制，社區母乳哺育同儕支持團體無法接觸到需要幫助的家長們。



母乳代用品產業的針對性推銷會影響家長對嬰兒餵食的決定。新冠肺炎的不實資訊和母乳代用品產業大肆推銷奶粉為更安全的選擇，令家長產生擔憂，轉而使用配方奶餵食。母乳代用品產業的行為違反了《國際母乳代用品銷售守則》和世界衛生大會隨後通過的有關決議（後稱《守則》）。廠商贊助健康照護者免費的教育活動，經由發放誤導性資訊，影響健康照護提供者的態度，及干擾母乳哺育的建立，進而阻礙健康照護系統中對母乳哺育的支持。確保醫療機構內部遵循《守則》，能讓家長接收到獨立及不偏頗的資訊，並且察覺母乳代用品產業的營銷手法。

支持母乳哺育牽涉的參與者和層面很多。女性需要健康照護服務、職場和社區的支持，才能在最佳的狀態下餵哺母乳，從一個階段過渡到另一個階段。這稱為支持母乳哺育的「暖鏈/Warm Chain」。與「Warm Chain」工作相關的所有參與者都迫切需要透過教育來改善及強化其能力。2022年世界母乳哺育週聚焦於提升他們的能力。實證基礎的國家政策所支持的教育和現行系統轉型，能確保母乳哺育友善的醫療場所、支持性的社區和職場，在短期及長遠上將可修復和改善母乳哺育率、營養和健康。



母乳哺育面對的挑戰和所需的支持

產前照護 (懷孕期間/生產前)

家長需要為母乳哺育作好準備，這在懷孕期間至關重要。不過，他們可能沒有完全意識到餵哺新生兒母乳或是為新生兒哺乳預先做準備的必要性。



資訊傳遞的挑戰:

在家長教育上優先順序的競爭。家長的注意力通常集中在嬰兒誕生上，而非嬰兒誕生後會發生的事情，例如餵哺母乳。

人手不足加上健康照護提供者未致力於確保孕婦和伴侶充分了解母乳哺育的重要性和如何處理。

產前護理人員的相關訓練普遍不足。



為母乳哺育做好準備，家長需要從第一孕期開始接受教育及母乳哺育前期諮詢，這應包含在常規的產前照護中。

家長需要知道:

- 母乳哺育的重要性及其在健康、社會和經濟上的益處。
- 建議完全餵哺母乳6個月，之後添加副食品並持續哺餵母乳到2歲或以上。
- 待產及分娩期間及產後會發生甚麼。
- 計劃生產，例如，誰會陪產。
- 回應家長對於母乳哺育的擔憂、迷思和錯誤的概念。
- 如何抱嬰兒讓他含上乳房，並使用仿真娃娃練習。
- 如何及何時用手擠母乳。
- 回去工作後如何持續餵哺母乳，需要與僱主提前溝通重返職場後，餵哺母乳所需的時間、空間與支持。

如何提升產前支持:

- 提升家長察覺準備餵哺母乳的重要性。
- 在每次產前檢查納入母乳哺育的元素，為每個孕期提供適當的資訊，提供連結和資訊/資源，使家長能夠善用現有科技和運用輔助工具的實際示範學習更多。
- 訓練所有產前工作人員提供最新的實證資訊和諮詢。
- 在產前向家長介紹可提供進一步支持的社區網絡。



待產與分娩/生產

待產與生產過程中的醫療介入可能會干擾母乳哺育的開始和建立。



待產與分娩時的挑戰:

產科服務通常缺乏母親友善照護的政策，或者是未能完全遵行現存政策。

可能未設立愛嬰醫院行動(BFHI)政策，又或是未完善執行政策，導致沒有適當進行母嬰早期肌膚接觸、非必要地分離母嬰和缺乏適時開始餵哺母乳的支持。

助產師和護理師不足且缺乏充分訓練。

要成功開始母乳哺育，

孕婦在待產及分娩期間需要接受母親友善照護。所有產科單位需要一份政策文件提供實證依據的資訊，包含待產及分娩照護的適當管理。



母親友善照護包括:

- 安靜舒適的環境、孕婦要求的陪伴者或陪產員、活動的自由、使用最少藥物及非藥物疼痛管理，有適當的食物及飲料，並以婦女自己選擇的姿勢進行生產，例如站立式、蹲踞姿或側臥式。止痛劑可能會使嬰兒昏昏欲睡，不願意吸奶，延後開始母乳哺育的時程。
- 分娩後立即實行肌膚接觸，並開始早期母乳哺育，包括使用器械分娩或剖腹產。



如何強化待產及分娩期間的支持:

- 提倡在產科機構內推動母親友善照護和愛嬰醫院行動相關政策、投資和執行。
- 將母親友善政策和愛嬰醫院行動納入母親、新生兒和兒童健康 (MNCH) 照護品質標準，以確保待產及分娩服務能支持母乳哺育。
- 確保健康照護提供者適任，能執行母親友善照護，並於分娩後立即實行肌膚接觸與早期母乳哺育。



產後照護/產後六週

母親與嬰兒離開產房後，即展開母親與嬰兒的產後照護。醫院人員通常會提供數小時或數天的照護，出院後則由社區服務接手並持續 6 週，直到產後檢查為止。



產後的挑戰：

人員可能未接受訓練，無法提供母乳哺育有效的實際協助。

即使這些人員具備技能，但他們停留在醫院的時間短暫，可能沒有充足的時間在產後第一、二天協助母親有效進行母乳哺育。

若母親未能在與新生兒返家的一至二週內取得適當的指引，母親可能缺乏所需技能，無法建立母乳哺育。家長可能聽從建議或選擇以配方奶餵食，因此嬰兒可能無法學習有效地喝母乳。



為及早建立母乳哺育，需在產科機構及母親返家後取得母乳哺育諮詢和實際協助。

如何強化產後六週的支持：

- 訓練助產師或其他醫療服務提供者和社區母乳哺育顧問，為母親提供分娩後到產後階段建立母乳哺育的實務指引。
- 健康照護提供者**必須有能力**，能夠向母親示範如何將嬰兒抱近乳房並正確吸吮，同時說明回應式餵哺的方式。
- 這些人員必須能夠指導母親擠奶方法與需要擠奶的時機。
- 他們也應告知母親有需要時，可以從哪裡取得適當的哺乳支持和其他協助。



持續照護

純母乳哺育與持續母乳哺育的頻率可能會在產後期間後大幅下降。



持續照護期間內的挑戰：

健康照護提供者與社區通常不了解持續母乳哺育至少兩年以上的重要價值。

缺少父親/伴侶、親戚和社區的支持，可能會使母親喪失動力，並缺乏母親所需身心方面的支持。

產假/育嬰假不足會導致母親尚未準備好就返回職場。

工作場所內不支持母乳哺育，或未能給母親哺乳所需要的時間與空間。

缺少持續母乳哺育並確保適時提供副食品的實務知識。



為持續母乳哺育，家長需要母乳哺育諮詢的聯繫，至少在第一年或可能的話，更長期間。為此，可將這些家庭轉介至適當的健康中心或診所，以及母乳哺育顧問和同儕支持團體。



如何強化持續照護期間的支持：

- 提倡健康照護與社區服務，在因疫苗接種、成長評估和嬰幼兒營養 (IYCN) 諮詢以及醫療照護與母嬰接觸時，應納入母乳哺育諮詢。
- 在這些接觸時，鼓勵母親純母乳哺育 6 個月，之後再搭配副食品餵養持續至少 2 年。母親也能就哺乳困難、嬰兒行為處理 (如煩躁或哭鬧) 等問題進行諮詢，並避免使用不必要的母乳代用品。
- 進行這些接觸時，納入父親/伴侶和其他家庭成員。他們必須扮演支持的角色並鼓勵母親，同時負責處理家庭事務，讓母親能專心進行母乳哺育。
- 將家庭轉介至母乳哺育顧問和同儕支持團體，以取得醫療系統以外的更多支持。確保顧問和支持團體受過母乳哺育相關訓練且擁有最新資訊並知悉如何提供支持。
- 母親及其伴侶需要帶薪產假/育嬰假，最理想的時間長度是純母乳哺育所需的六個月。母親回到職場時，工作場所若能提供哺乳室，將有助她們安心地進行擠乳的工作。至少在最初的六個月提供彈性工時，也是一種協助方式。
- 社區和整體社會必須提倡母乳哺育常態化，並推廣母乳哺育友善環境。

特殊環境與緊急情況



一些會干擾母乳哺育的特殊環境，例如：

- 早產兒
- 胎兒小於妊娠年齡
- 嬰兒母親患有糖尿病 (IDM)
- 低血糖症高風險嬰兒
- 嬰兒因任何原因與母親分離
- 母親生病或正在服用不建議哺乳的藥物，
- 緊急情況或危機狀況導致母親無法哺乳



建立並維持特殊環境下的母乳哺育。

在緊急情況與其他特殊環境中，母乳哺育可拯救生命。在緊急情況中，必須注意母乳哺育和非母乳哺育的嬰兒的營養需求。優先順序應為親生母親擠出的母乳、健康奶媽或母乳庫的母乳、或母乳替代品，如杯餵嬰兒配方奶粉。告知這些選項時，必須根據文化脈絡、母親接受度及服務普及性。

如何改善特殊環境下的支持：

- 設立母乳庫，視需要提供捐贈母乳。
- 施行袋鼠媽媽照護 (KMC)，以利早產兒或低出生體重嬰兒進行母乳哺育。
- 鼓勵再度泌乳或合適狀況下透過奶媽哺乳。

如何強化緊急情況下的支持：

- 引導並訓練相關工作人員熟知支持嬰幼兒餵食 (IYCF) 諮詢、緊急情況下的嬰兒餵食 (IFE) 和守則之關鍵要素。
- 建立具備母乳哺育諮詢、支持與翻譯專業技能人員的通訊名單。
- 針對 IYCF 支持 和母乳哺育及 人工餵養，以及弱勢兒童鑑定與管理作業擬定計畫。
- 針對緊急情況下 母乳代用品、其他奶製品和餵食設備的捐贈 擬定預防及管理計畫。



暖鏈中參與者的角色、教育及訓練

健康照護參與者

- 母乳哺育顧問
- 母乳哺育支持團體
- 認證泌乳顧問
- 社區衛生工作者
- 陪產員和傳統產婆士s
- 家庭醫生和全科醫生
- 助產師和護理師
- 營養學家和營養師
- 產科醫生
- 兒科醫師
- 健康照護系統的政策制定者和管理者

社區參與者

- 學者
- 社區成員
- 雇主和工會
- 環保主義者
- 宗教團體
- 父親/伴侶
- 祖父母和家庭成員
- 媒體
- 青年

健康照護參與者

健康照護參與者對於母乳哺育的支持至關重要，有鑑於此，他們必須接受實證為本一致且適當的教育。應同時提供**職前教育**和定期的在職訓練，且透過培訓員訓練課程，有助於建置可持續執行的課程。健康照護人員必須了解母親友善照護和愛嬰醫院行動的內容，才能執行健康照護機構的政策，也必須具備特定**母乳哺育諮詢技能**。他們必須接受**母乳代用品銷售守則訓練**，才能**履行《守則》規定的職責**，也必須認識**文化習俗與信仰**，並了解這些因素對母乳哺育的影響。

參與者	擔任的角色及必備教育
母乳哺育顧問 	母乳哺育顧問 為經過訓練的健康照護或社區工作者，專門就母乳哺育協助母親。他們可能屬於健康照護系統或社區組織和母乳哺育支持團體，經常與該健康照護服務合作。母乳哺育顧問受訓的標準可能不同，各個單位的職稱不一定相同。
母乳哺育支持團體 	母乳哺育支持團體 有時稱為母親或同儕支持團體，在對社區內家庭的持續母乳哺育支持上扮演重要角色。他們能即時為婦女與其家庭提供準確資訊，並給予實務與心理方面的支持，以促成最佳的母乳哺育成效。他們經常與當地健康照護服務合作，除了將有困難的母親轉介過去，也會收到因需後續支持而被轉介來的母親。他們需要教育與資源，了解如何克服常見的母乳哺育困難及基本的諮詢技巧，以面對面或線上的方式支持這些家庭。
認證泌乳顧問 	認證泌乳顧問 為健康專業人員，專門提供哺乳的臨床管理。他們會與健康照護服務和社區合作，提供實用的轉介服務。他們皆已受訓，有能力評估哺乳母親與嬰兒面對的挑戰，也熟知解決問題所需工具和技巧。

參與者	擔任的角色及必備教育
社區衛生工作者 	除了為社區內的家庭提供實務支持外， 社區衛生工作者 對邊緣化及高風險族群的 母乳哺育支持 至關重要。他們需要母乳哺育及基本諮詢技巧的教育以應對常見的問題；必要時，將之轉介到健康照護提供者及更專業的母乳哺育顧問。他們也推廣母乳哺育和釐清常見的迷思。
陪產員和傳統產婆士 	在懷孕、分娩和生產和產後期間， 陪產員 和 傳統產婆 會為產婦和伴侶提供支持。他/她們需接受有關母親友善照護和早期哺乳支持的基本教育。她們也可以防止錯誤資訊和有害文化習俗的傳播。
家庭醫生和全科醫生 	所有照護婦女和兒童的 醫生 都應了解母乳哺育的價值、人工餵食的風險和醫師本身對這個餵食過程可能的影響。他們應至少能給予母親基本的母乳哺育支持，並在她們生病時提供安全的治療方案，避免開立會經由母乳影響嬰兒的藥物。在必要情況下，他們需知道必要時可轉介給哪些能提供專業協助的人。

參與者	擔任的角色及必備教育
助產師和護理師 	照護母親和嬰兒的助產師和護理師會深深影響著婦女的哺乳決定和母乳哺育經驗的成敗。她們需要接受教育，包括如何幫助家長準備開始和處理餵哺母乳、在待產和分娩期提供母親友善照護，及提供有關母乳哺育和生產過程的諮詢。諮詢技能是教育訓練中重要的一環。
營養學家 和營養師 	營養學家及營養師需要了解母乳和嬰兒配方奶粉的不同成分，以及母親飲食對於乳汁的影響。他們也需要將母乳哺育納入評估工作中。他們應該不鼓勵非必要地使用母乳代用品，並在有需要時轉介給母乳哺育方面的專家。
產科醫生 	產科醫生在母親友善照護和母乳哺育上扮演著關鍵的角色。他們需要了解並將剖腹產、器械使用和麻醉生產對於餵哺母乳的不良影響降至最低。他們有責任促成即刻的母嬰肌膚接觸及產後一小時內開始母乳哺育，尤其在剖腹產後，並且確保母親在產後能夠接受母乳哺育的幫助。

參與者	擔任的角色及必備教育
兒科醫師 	兒科醫師需明白他們的意見對家長嬰兒餵食方式的決定具有很大的影響力。他們需明白母乳哺育的價值、嬰兒配方的風險和避免非必要使用的重要性，並認識基本的母乳哺育支持技巧和在生病期間母乳哺育處理的方法。
健康照護系統 的政策制定者和 管理者 	政策制定者需要確保健康照護機構為了愛嬰醫院行動、母乳哺育照護及諮詢，在各層級都有足夠且已受訓的健康照護人員。為相關的教育及培訓提供充足預算為健康照護服務政策之一。若該預算是由母乳代用品廠商和經銷商所提供或出資，會造成利益衝突與扭曲訊息。





社區參與者

社區參與者在支持國家及國際層面的保護、促進和支持母乳哺育的倡議和計畫（如：世界母乳哺育週）上扮演着重重要的角色。他們需察覺到母乳代用品產業提供的不實資訊及不道德的配方奶促銷策略。社區參與者也需接受教育和培訓，以了解他們能夠如何支持家長哺乳，也能與健康照護人員協力幫助母乳哺育的家長，彌補出院後母乳哺育支持上的缺口。

參與者		擔任的角色及必備教育
COMMUNITY ACTORS	學者 	橫跨各個領域的學者 在 研究和教授嬰兒餵食最佳方式以及非最佳餵食方式的影響上扮演關鍵的角色。他們為健康照護提供者、其他保健人員和學童，的教育和訓練上具有貢獻。他們可以倡導在畢業前課程中融入嬰兒餵食的內容。
	社區成員 	社區成員 在 個人或特定社區團體的母乳哺育推動上扮演重要角色。社區 整體 需要認識母乳哺育的價值和女性面臨的挑戰。他們可以合力倡導政策改革及在不同情況下提供婦女支持。
	雇主和工會 	雇主和工會 需要 認識職場友善母乳哺育環境的價值。這包括由雇主或公共經費提供的有薪產假 / 育嬰假、哺集乳時間和職場內供擠乳或餵哺母乳的設施。

參與者		擔任的角色及必備教育
COMMUNITY ACTORS	環保主義者 	環保主義者 可以就對地球健康所做的貢獻來推廣母乳哺育，因為這可以減少處理和包裝動物奶的需求。
	宗教團體 	宗教團體 可以在社區為新手家長提供教育和支持。宗教領袖需要獲得有關母乳哺育對於嬰幼兒及其家庭的價值之資訊，以向信眾提供支持。
	父親/伴侶 	父親 或伴侶對支持母親餵哺母乳至關重要。他們需要了解母乳哺育的好處和協助母親哺餵母乳的實際做法，並且不會建議使用嬰兒配方奶粉來讓母親獲得休息。

Actors		Their role and education needed
COMMUNITY ACTORS	祖父母和 家庭成員 	祖父母 和其他 家庭成員 很重要，尤其是幫助處理其他家務。他們需要被納入有關母乳哺育的最新教學中，以支持健康照護提供者給母親的建議，並幫助避免干擾母乳餵養的文化習俗。
	媒體 	主流媒體 和 社交媒體 可以通過與專家合作傳遞無偏頗和正確的資訊來保護和支持母乳哺育。必須讓媒體瞭解促銷和不道德行銷配方奶對母乳哺育的影響，並鼓勵使用媒體管道將母乳哺育常態化，從而促進母乳哺育。
	青年 	年輕人 有能力經由使用創新方法來改變社會常模。他們可以在倡導一個有利的母乳哺育環境上發揮積極作用。他們需要學校和健康照護服務提供母乳哺育的教育，做為性健康和生殖健康的一部分。

強化暖鏈



為母乳哺育做好準備，家長需要從健康照護系統和社區獲得教育和母乳哺育先期諮詢。

健康照護參與者可以與社區參與者合作以確保父母獲得一致的產前資訊。



要開始母乳哺育，母親在待產和分娩期間需要母親友善照護。

產後，在熟練的指導下進行即刻肌膚接觸。職前和在職教育需要確保健康照護參與者具備相關能力。



要建立產後母乳哺育，在產科機構中和出院後必須提供母乳哺育諮詢。

健康照護系統和社區的不同參與者之間需要密切溝通，以確保在這個關鍵時刻母乳哺育諮詢的連續性和一致性。



為持續母乳哺育，家長需要母乳哺育諮詢的聯繫，至少在第一年內，可能的話，更長時間。

暖鏈上的健康照護和社區參與者需要在他們各自服務的範疇內安排此項聯繫，並在需要時提供適當的轉介。



為了保護母乳哺育，所有暖鏈參與者必須不受母乳代用品及奶瓶製造商和經銷商的商業影響。

他們必須獲得教育了解《守則》規範的下他們的責任，以確保家長在不偏頗的知情下做決策。



為強化母乳哺育，實現全球母乳哺育目標，必須強化暖鏈上所有參與者的能力。

政府和決策者需要投資母乳哺育教育和支持，才能為育嬰家庭創造有利的環境。

感謝:

世界母乳哺育行動聯盟 (WABA) 感謝以下人員:

貢獻者	: Alison Stuebe, Carol Williams, Charlotte Scherzinger, Decalie Brown, Elieen Rouw, Felicity Savage, Kathy Parry, Pong Kwai Meng, Prashant Gangal, Sandra Lang and Zaharah Sulaiman
審稿人	: Allesandro Iellamo, Fatmata Fatima Sesay, Hiroko Hongo and team from LLLI, Jennifer Cashin, JP Dadhich, Julie Smith, Khalid Iqbal, Larry Grummer-Strawn, Lisa Mandell, Mackenzie Mayo, Marina Rea, Maryse Arendt, Mimi Maza, Mona Alsumaie, Rafael Pérez-Escamilla, Rufaro Madzima and Rukshana Haider
編輯團隊	: Amal Omer-Salim, Thinagaran Letchimanan, Chuah Pei Ching
設計與佈局	: Chuah Pei Ching
顧問	: Felicity Savage
設計師	: C-Square Sdn Bhd

版權聲明: 世界母乳哺育行動聯盟/WABA聲明世界母乳哺育週的標誌和活動的材料都受到《伯爾尼公約》所規定法律權利以及知識產權的保護。這些版權可以在註明來源於世界母乳哺育行動聯盟/WABA後被合理使用。對標誌和材料的使用不能直接或間接地損害世界母乳哺育行動聯盟WABA的聲譽和/或立場, 不論是通過內容、情境或是聯想。在將標誌和材料用到任何商業活動或者做出改編/修訂之前, 都要先徵求書面同意 (發送郵件至wbw@waba.org.my)。標誌和材料不得用於任何由製造、經銷或促銷母乳替代品、奶瓶或奶嘴的公司所贊助、支持或組織的活動。欲獲得更多信息請參見www.worldbreastfeedingweek.org網站上的常見問題回答。



世界母乳哺育行動聯盟(WABA)是由保護、促進及支持母乳哺育的個人及機構組成的全球聯盟, 以《伊諾森蒂宣言》(Innocenti Declarations)、《哺育未來的十個環節》(Ten Links for Nurturing the Future)及世界衛生組織/聯合國兒童基金會《嬰幼兒餵食全球策略》(WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding)為行動準則。母乳哺育行動聯盟具有聯合國兒童基金會的顧問身份, 同時也具有聯合國經濟及社會理事會 (ECOSOC) 特別顧問身份的非政府組織。母乳哺育行動聯盟負責統籌年度世界母乳週活動。

WABA, PO Box 1200 10850 Penang, Malaysia

電話: 60-4-658 4816 | 傳真: 60-4-657 2655 | 電子郵件: wbw@waba.org.my | 網站: www.worldbreastfeedingweek.org