

World Breastfeeding Week

國際母乳哺育週

文/醫療部 楊繡瑛 編譯

每年的8月1日到8月7日為國際母乳哺育週(World Breastfeeding Week)，全世界共有超過170個國家在這段期間進行慶祝，同時也鼓勵哺餵母乳以及增進嬰幼兒的健康。

此一活動的緣由是為了紀念作為保護、倡導和支持母乳哺育活動的「因那千替宣言(Innocenti Declaration)」，該宣言是由各國政府的決策者、聯合國兒童基金會(United Nations International Children's Emergency Fund, UNICEF)和其他組織於1990年8月所共同簽署的。

哺育母乳是確保嬰幼兒健康與存活的最佳方式之一。如果每一位嬰幼兒都能在出生一小時內接受母乳哺育，且六個月內都只哺育母乳，之後除繼續哺育母乳並應同時添加營養豐富的副食品直到二歲，每年將大約有八十萬的孩童因此而得以保命。全球只有不到40%的六個月內嬰幼兒接受純母乳哺育。足夠的哺育母乳諮詢與支持對母親和家庭開始並且維持理想哺育母乳做法是不可或缺的。

世界衛生組織(World Health Organization, WHO)積極倡導哺育母乳是嬰幼兒營養的最佳來源。有關哺育母乳的諸多好處、多強的支持可以促進母親進行哺育母乳的事實探討呈現如下：

- **世界衛生組織建議。**嬰兒出生頭六個月內只對其哺育母乳，六個月大時開始給予添加固體食物，如：水果泥和蔬菜泥，以補充營養直到二歲或超過二歲。此外：

➔ 應該在出生後一小時內開始哺育母乳。

➔ 哺育母乳應該是「依需求」而進行，不管是在白天或晚上盡量滿足嬰幼兒的需求。

➔ 應該避免使用奶瓶或是奶嘴。

- **有益於嬰幼兒健康。**母乳是新生兒和嬰兒理想的食物，提供了嬰兒健康發展所需要的所有營養。它是安全的並且含有抗體，可以有助於保護嬰兒免於幼兒常見的疾病，如：腹瀉和肺炎，這兩種疾病是導致全世界兒童死亡的主要原因。母乳是現成且可以負擔得起的，這有助於確保嬰幼兒獲得足夠的營養。
- **有益於母親。**母乳哺育也有益於母親。純粹哺育母乳與天然(雖然不是失效的)節育有關(生產後頭六個月的免於懷孕保護率達98%)。哺育母乳可以降低日後罹患乳癌和卵巢癌的風險，幫助婦女能更快回復到生產前的體重並降低肥胖機率。
- **對兒童的長期益處。**除了立即的助益，哺育母乳也對終身健康有益。嬰幼兒時期是靠母乳哺育長大的青少年和成人比較不可能有超重或是肥胖的情形，同時也比較不易罹患第二型糖尿病，且在智力測驗中表現較佳。
- **為何不建議使用嬰幼兒配方奶？**嬰幼兒配方奶中不含在母乳中所發現的抗體。當嬰幼兒配方奶未妥善製備，會因使用不安全飲水和未經消毒的設備或是奶粉中潛存的細菌而引起風險。為了延長供應而過度稀釋配方奶可能導致營養不良。頻繁的哺餵會維持母乳的供應，但若使用配方奶而當其供應不足時，要再選擇回歸成以母乳哺育可能不容易，因為母乳已經減產。
- **愛滋病與哺育母乳的關係。**感染愛滋病毒的母親可能在懷孕、生產、母乳哺育期間垂直感染她的孩子。給予母親或暴露於愛滋病毒的嬰兒抗反轉錄病毒藥物能降低傳染的風險。母乳哺育和抗反轉錄病毒藥物

都有可能在維持未受感染情形下顯著地改善嬰幼兒的存活率。世界衛生組織建議當感染愛滋病毒的母親要進行母乳哺育時，她們應服用抗反轉錄病毒藥物並遵照世界衛生組織有關嬰幼兒營養的指導。

- **規範母乳代用品。**1981年開始以國際法規規範母乳代用品市場。該法規要求：所有的標籤和資訊要聲明母乳哺育的好處以及使用母乳代用品對健康的危害；不能推廣母乳代用品；不能提供免費的代用品試用包給孕婦、母親或是她們的家屬；不能免費提供或資助母乳代用品給醫護工作者或醫療機構。
- **支持母親是必要的。**母乳哺育是需要學習的，而且有許多婦女在剛開始時遭遇困難。乳頭疼痛、擔心無法分泌足夠乳汁給寶寶吃是常見的情形。能藉由提供新手媽媽經訓練過的母乳哺育諮詢師的醫療機構鼓勵實踐母乳哺育的機率較高。感謝世界衛生組織-聯合國兒童基金會有關母嬰親善醫院的倡議，目前全球約有152個國家設有「母嬰親善」醫療機構以能提供產婦和新生兒相關支持

和完善照護。

- **工作和母乳哺育。**許多母親在重返工作崗位時會部份和完全放棄母乳哺育，因為她們沒有足夠的時間和場所可以進行母乳哺育、擠母乳或是儲存母乳。母親們需要工作環境內或附近能有一個兼具安全、乾淨及隱私的場所以便能持續母乳哺育。職場內的一些可能條件將會有助於母乳哺育，例如：帶薪產假、兼職工作安排、現場托兒所、提供擠母乳和儲存母乳的設施、哺乳休息時間。
- **下一步：逐步添加固體食物。**為滿足六個月大嬰幼兒日益增加的需求，需要加入搗碎的固體食物以做為持續母乳哺育的補充。嬰幼兒的食物可以專門準備或從家人的食物去修改。世界衛生組織指出當開始餵食固體食物時，母乳哺育不應該因此而減少；食物應用湯匙或杯子而非奶瓶給予；應選用乾淨、安全及當地可取得的食物；幼兒需要足夠的時間學習吃固體食物。

BREASTFEEDING SUPPORT What Mums Can Do	BREASTFEEDING SUPPORT What Dads Can Do	BREASTFEEDING SUPPORT What Family and Friends Can Do	BREASTFEEDING SUPPORT What Can Be Done in the Work-Place
 <p>Mothers who don't breastfeed, can't breastfeed, or have trouble breastfeeding, should seek help from a lactation consultant or a breastfeeding support group. You should not use formula to supplement breastfeeding unless you are advised to do so by a healthcare professional.</p>	 <p>Helping around the house, taking stress for your partner & your safe sex can help breastfeeding. Don't drink alcohol or use drugs. Don't smoke or use tobacco. Don't drink alcohol or use drugs. Don't smoke or use tobacco. Don't drink alcohol or use drugs. Don't smoke or use tobacco.</p>	 <p>Make sure you have enough of everything you need for breastfeeding. Don't drink alcohol or use drugs. Don't smoke or use tobacco. Don't drink alcohol or use drugs. Don't smoke or use tobacco. Don't drink alcohol or use drugs. Don't smoke or use tobacco.</p>	 <p>Get someone to help you with breastfeeding. Don't drink alcohol or use drugs. Don't smoke or use tobacco. Don't drink alcohol or use drugs. Don't smoke or use tobacco. Don't drink alcohol or use drugs. Don't smoke or use tobacco.</p>
<p>媽媽要確保自己有足夠、安全的食物、水份和休息。別害怕尋求母乳哺育諮詢。</p>	<p>父親可幫忙協助母乳哺育以外的事，如：換尿布、洗澡、餵奶之後的拍背打嗝。</p>	<p>家人也可以提供幫助，如：幫忙煮三餐、整理家裡、照顧大孩子。</p>	<p>支持進行母乳哺育的同事，新手媽媽和職業婦女的雙重角色不易兼顧。</p>

圖片來源：世界衛生組織網站。