

跟我談!

母乳哺育

一個3D的經驗

工作中的Elizabeth與Aidan
© Kathryn Palmateer



Talk to Me!

學校中母乳哺育教育活動
© Dr. Rajinder Gulati



WABA 2011

www.worldbreastfeedingweek.org

Photos are winners of WBW 2011 photo contest.
© 2011 Photographer and WABA. All Rights Reserved.

跟我談! 母乳哺育— 一個3D的經驗?

今

年，我們聚在一起，慶祝全世界每一分子在保護、支持與促進母乳哺育方面的努力。隨著全世界純母乳哺育率的上升，你或許會問：為何還需要談母乳哺育？這不是一個正常的生理過程嗎？我還需要做些甚麼？今年的活動摺頁收集了一些母乳哺育運動的新面孔與許多有經驗者的奮鬥。

我們在各自的時空中走著，而讓這個旅程更強固的是第三個面向：溝通。2011年國際母乳哺育週的“三面向3D”主題“跟我談”，是要跟你談！你是照顧者(過去、現在或未來)、社會的一份子、知識與支持的接受者與傳遞者、也可以是第一次想到這個議題的年輕人。我們每個人都扮演不同的角色，也具備所需最有力的工具——與其他人談談母乳哺育。不只為了健康與更好的生活，也為了環境、女權、與社會的進步。讓我們一起促進大家對母乳哺育的認知與知識，將這些對話帶入生活之中。讓今年國際母乳哺育週 (World Breastfeeding Week)(WBW) 的慶祝活動成為真正的3D經驗：一個推廣的機會、一個對健康未來的投資、最終可以統一焦點來看這個世界。



故事板

母乳哺育是一個生物功能、一個不斷被提出的公衛議題、一個母嬰之間的連結。母乳哺育支持了每一項千禧年發展目標 (Millennium Development Goals) (MDG) 並對社會將來的美好有很大的影響。

以下是一些提要¹：

- **MDG 1 (飢餓與貧窮)**：要減少孩子營養不良的第一步，就是適當的純母乳哺育，讓他們在生命的頭幾天起就長得好。並在加入副食品之後持續哺乳，以改善混合餵食的品質。在經濟狀況很差的家庭，還可以減少家庭支出²。
- **MDG 3 (性別平等)**：無論家庭收入狀況如何，孩子們經由母乳哺育有一個平等的開始。母乳哺育也讓女人主控她們的生育權以及擁有餵養孩子的自信(不用花錢買母乳替代品)。

1. http://www.breastfeeding.asn.au/advocacy/aba_millenniumDevelopmentGoals.pdf
2. Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, Caulfield LE, de Onis M, Ezzati M, et al. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. Lancet. 2008 Jan 19;371(9608):243-60.

- **MDG 4(降低孩童死亡率)**：如果每個孩子在出生之後即刻肌膚接觸，前六個月純母乳哺育，餵至兩歲或兩歲以上，並依年齡添加適當副食品，全球五歲以下的孩子死亡率可減少13-20%^{3,4}。
- **MDG 5(母親的健康)**：產後儘早開始哺乳可以減少媽媽產後出血的風險。母乳哺育也因哺乳期無月經而讓媽媽免於貧血並維持鐵質存量。同時降低乳癌、卵巢癌與糖尿病的風險。

為了勾勒出溝通有許多的切入點，且讓我們追隨一位年輕女性小雯的腳步，看看她在母乳哺育上遭遇到哪些事。她可以從哪裡得到資訊？她將如何運用這些資訊？她會與誰談話？這些對她未來的生活有何影響？

註記：歡迎編輯或擷取故事的任何部分，以適切你當地的需求。

- 小雯是一個出生在現代的女孩。當初小雯的媽媽因為身體的疼痛與從不同的支持系統得到互相衝突的建議而決定不餵母乳。所以儘管小雯看過阿姨餵表弟喝母乳，她對母乳的接觸仍然有限。她看過許多娃娃在販賣時搭配奶瓶一起出售，而乳房卻在報章雜誌中被物化為性器官。許多生活中的事件正向或負向地影響著她對母乳哺育的認知。

談話重點：在你的家族中，你曾看過誰餵母乳嗎？跟你的家人談談嬰兒餵食，分享一些家族史並承諾相互支持。年輕的媽媽們必須回顧自己關於嬰兒餵食的經驗，糾正觀念，並且有機會學習如何在當今的社會支持她們的孩子哺餵母乳。



為健康的未來
而哺餵母乳
© Carmen Pfuyo Cahuantico

- 小雯已長大成人即將展開自己的人生。她考慮著自己的未來，也想著自己的獨立對人生中的經歷會有何影響。知道自己並非喝母乳長大的，小雯跟媽媽聊當初媽媽遭遇到的困難。小雯的媽媽說當初產檢時，曾為要不要餵母乳而掙扎，卻沒有機會對任何人提出她的疑問，也沒人可與她聊聊她的不確定與不安。

談話重點：醫療院所新手媽媽最早接觸的地方，應該要有能提供最新知識的人，也要能教導媽媽們持續哺乳。一項2011年針對女性對母乳哺育支持認知與經驗的統計資料顯示，最被接受的情況是醫護人員以真誠與簡單的方式提供實用的資訊。當我們主動參與過程時，我們學得最好⁵。

克服困難的媽媽們
© Edith Rojas Lopez.



- 小雯需要完成一項學校的作業，她選擇母乳哺育為作業的主題。她的同學們對她選這個主題覺得疑惑並且取笑她。當她詢問同學們關於母乳哺育的事，沒有人對母乳哺育這個議題有過任何的接觸。小雯覺得很失望。她著手去尋找近20年來關於母乳哺育的研究，以及很多其他的評論與文章。她找到許多資料，訝異自己以前為何從未聽聞這些？

談話重點：有許許多多的研究是針對母親的，那麼，在她們成為母親之前呢？將母乳哺育列入健康教育課程之中，也試著將其放入公共衛生議題之中，都是作為預備資訊的絕佳方法。年輕人總是對新奇的事物比較好奇，而這也是改善他們生活的方式。讓他們知道母乳哺育影響很大可以幫助他們將來做出知情同意。如果

3. Black et al Global regional and national causes of child mortality 2008: a systematic analysis. Lancet on line May 12, 2010.
4. Danzhen You, Wardlaw, Chopra et al Levels and trends in child mortality 1990 – 2009, Lancet September 18, 2020, page 932.

5. Schmied, Virginia, et. al. "Women's Perception and Experiences of Breastfeeding Support: A Metasynthesis". 1 Mar 2011.

小雯近期將擁有自己的家庭，那麼她與她的另一半必須一起做這些決定。她的另一半可能對母乳哺育沒有跟小雯一樣的認知，也可能遭受來自其他朋友或家人的壓力。他所受的教育可能讓他認為乳房是性器官，而無法珍視其在母職上的重要功能。讓男性成為母乳哺育的公開支持者，可以讓夫妻雙方更有共識、對彼此負責、互相支持。



地方長官在國際母乳哺育週的活動中強調純母乳哺育的重要性
© Sarah Onsase

- 小莉是小雯的朋友，她是一個單親媽媽，在家工作。雖然她們兩個過著截然不同的生活，但她們對家庭生活與母嬰健康有著一樣的興趣。小雯問小莉懷孕的經驗以及如何尋求支持。小莉說：「當我發現自己懷孕之後，我到婦產科診所去諮詢。我非常緊張，很怕醫生認為我對懷孕該做的檢查與認知都是錯誤的。為了讓自己冷靜，我想像醫護人員是友善、親切且願意藉由對所有步驟的清楚溝通來支持我。然而，當我走進診所之後，我嚇到了！“鄰居們在八卦嗎？我該怎麼告訴我媽媽？我肚子大起來後還能繼續到學校上課嗎？寶寶出生之後會是怎樣的生活？我要怎麼賺錢幫寶寶買奶粉、尿布與奶瓶？難道我不知道純母乳哺育是不花錢的嗎？”當這些念頭在我腦海中打轉時，一個好心的護士幫助我冷靜下來。她傾聽，理解我的焦慮，回答我的問題，並跟我解說在頭六個月我的乳房可以給寶寶所有的營養。最重要的是她增加了我自己的信心，並且不讓配方奶公司影響我的決定。我回家後，我媽媽抱著我哭了。她回想起自己當初從鄉下搬到都市經歷過相同的辛苦。儘管到一個新環境，她有來自外婆很好的支持。我懷孕之後很多朋友現身支持。我並不孤單，而我的寶寶擁有我與我的母乳。」



支持少女媽媽—為了成功哺餵母乳，護理人員與母乳支持團體協助新手媽媽
©James Achanyi-Fontem.

談話重點：在2008年，國際母乳哺育週的主題聚焦於對媽媽的支持，尤其是同儕的支持。在這個故事中，這兩位女性有著不同的生活方式，但小莉還是跟小雯分享了她的經驗與面臨的挑戰。當小雯與其他受挫的媽媽交談時，就可以用小莉的故事當作切入點。身為母乳媽媽們的支持者，你可以介紹媽媽們互相認識，分享彼此的故事，或舉辦一些有創意的活動以尋得更多的支持者。你也可以幫助媽媽找出在她身邊有多少人可以在日常生活中幫助她(較大的孩子、男性、伴侶、母親/祖母、鄰居等)成為世界所有媽媽的發聲筒。

- 小雯對想工作又想繼續哺乳的媽媽要做怎樣的調整感到好奇。她詢問老師國家對這方面有何相關的條例或指引。老師被問倒了！在老師的經驗，懷孕及養育小孩是個人的事，而非雇主要參與的事。隔天，小雯看到一張地方公會的海報，上頭寫著職業婦女應該有六個月留職停薪育兒假的權利。她決定去拜訪這個公會以獲得更多資訊。



哺乳同時工作
© Jennifer L. Kleckner

談話重點：每個工作場所都該有育兒假的政策，讓媽媽可以保有工作而持續哺乳。母親與雇主應盡可能在生產前就有充分的溝通，雙方要有一個有共識可行的計畫，讓媽媽在保有工作的同時能持續哺乳。上班時，雇主必須了解母親有餵奶的權利(國際勞工聯盟母職保護公約 C183, 2000)當熟悉這些權利，無論媽媽是在家工作，或是在任何的工作場所，你可以協助公會及女性團體就這重要的資訊跟媽媽們進行溝通。

當小雯對生活周遭持續發掘，她開始了解一個決定必然引發另一個反應，溝通可能加強了每個決定之間的連結，也可能成為一連串的誤解。我們曾遇到或是將會遇到跟小雯相同的情境。**身為醫護人員，你可能也是自己家庭的一員。身為一個年輕人，你也可能是一個照顧者。身為一個雇主，你也可能是個提供建議的人。**生活之中不同的面向彼此交錯，我們必須了解母乳哺育影響著所有的面向。

溝通與決定的主導權在哪兒？用什麼樣的方法可以讓政府與人民、雇主與員工、家庭成員之間能有效的溝通，以改變母乳哺育的現況，讓母乳哺育正常化而非邊緣化？你可以從增加與母乳哺育相關的知識開始著手，進而將統計數字與指引化為實用的執行步驟。

一項2010年的研究顯示社區的參與逐漸令人感興趣且受重視，對於維持社區健康的改善也很重要⁶。因為關注在地的聲音，這個以社區為本的參與性研究結果是成功的。醫療機構、人力資源組織、母乳支持團體、保險公司、企業、兒童照顧者、母親、與所有家人，大家一起組織動員起來，營造一個對母乳哺育友善的環境。

讓我們談談！

在你看完這個故事，了解溝通有許多切入點之後，你可能會想“我怎麼溝通？那會有所不同嗎？”我們先來看看第二個問題。是的！以支持的態度傳遞訊息會不一樣的！良好的溝通是行為改變理論的基礎，要改變行為要先認知察覺到有成功的可能。所以當你努力分享知識與支持，分享你的問題，一定會有所不同的！然後問問你自己，如何跟一個對這個主題一無所知的人分享新資訊，從這個人的觀點你又學到了什麼？你要如何確定他們了解你所說的，而且你說的是他們想聽的？所有關於母乳哺育的專業資訊這些年在醫學期刊都有詳細的統計與回顧。我們必須致力於將這些訊息分享給更多人，尤其是以往被認定與這個議題不相干的族群，像是年輕人。

一項加州WIC協會的研究對於我們該如何溝通提供了精闢的見解⁷。

這研究指出每個人在傳遞訊息時都有自己的方式。有些人喜歡用圖示，有些人喜歡用統計數據，有些人則喜歡分享經驗。溝通不只是傳播內容，還包括討論過去你對這個主題的了解、經驗與文化。從先前的故事我們可以看出小雯在她的生活中有許多“事件”影響著她對母乳哺育的認知。

當我們跟對母乳哺育不熟悉的人或是覺得不太有興趣的人分享時，可以先聊聊在他們生活之中，從哪裡聽過或看過母乳哺育？他們在社區中的角色為何？這讓他們更加支持母乳哺育還是更不支持？例如，談話的對象如果是年輕學子，可談談母乳哺育對環境的影響，或目前對年輕學者有哪些母職相關政策。

你可能想要探索你所在的社區與文化。純母乳哺育率有多少？有何種醫療措施？銷售機制如何影響著母乳哺育與嬰兒配方奶的使用？母乳哺育被描繪成何種圖像？這將幫助你找出重要與相關的訊息。就我們所知，與母乳相關的衛教資料可以教育大眾，但光靠教育並無法營造一個支持母乳哺育的環境。

身為一個溝通者，如何“用字遣詞”是非常重要的！Diane Weissinger指出我們跟其他人聊母乳哺育的方式，會影響他們將這些訊息內化以及與其他人分享的方式⁸。用字遣詞很重要。

- **避免用“最好、理想、合適、完美或特別”**—— 這樣會讓人覺得母乳哺育是一件要額外費力去達成的目標而非日常生活的一部分。母乳哺育應該被描繪成是“正常”的事，而其他的替代方式“較不正常”，所以是次要的選擇。
- **注意罪惡感**—— 有許多原因讓媽媽無法哺餵母乳，這並非她們的錯。讓我們努力讓母乳哺育正常化而不是去責怪她們。不要讓她們有罪惡感，無論媽媽做了怎樣的決定都要支持她們。
- **關注於關係的建立**—— 母乳哺育代表著養育小孩與天性的結合。我們傾向討論以乳房餵養小孩的細項，而忽略了情感連結與母職這兩個要素。讓我們別忽略了母職這個要素，這能讓孩子發展得更好，也讓婦女更有自信更幸福。母乳哺育包含的不只是母乳。



6. <http://www.liebertonline.com/doi/pdf/10.1089/bfm.2010.0051>

7. http://bmsg.org/pdfs/BMSG_Issue_18.pdf

8. <http://www.motherchronicle.com/watchyourlanguage.html>

三、二、一 → 開始行動!



既然我們已經知道如何開始對談，讓我們腦力激盪一下看看在慶祝國際母乳哺育週時，如何開始溝通！

保護：讓國際哺乳週的慶祝活動持續下去---與參與者訪談，收集社區中簡單關於母乳哺育的統計與聲明，用這些成果建議政府給我們一個母乳哺育親善的環境。

促進：用2011年活動主題的優勢找出有創意的方法宣傳你的活動---試著連結學校、大專院校、托兒所、健康

中心、社區組織、社會運動團體。這通常是年輕人最能幫忙的地方！

支持：從你的網絡中找出可以一起設計國際母乳哺育週節目與活動的人，要記得，這是團隊努力！

以及

自己提出問題---體驗溝通改變行為的力量！練習這邊提供的溝通技巧！找出新的線上溝通、軟體、媒體幫助我們與各地的年輕人溝通！

以下提供一些行動創意與成功的故事激發你的想像

| | WBW主題 | 行動創意 | 成功故事 |
|--|---|--|--|
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 鼓勵用新的媒體讓更多人接受到母乳哺育資訊。 | 由部落格、搜索引擎、相關的臉書及推特串連所有的母乳哺育支持者。 | KellyMom.com 有超過30000個臉書粉絲，藉由這個平台分享資訊與幫助媽媽們連結。 |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 建立與增加不同部門之間的溝通管道，以利獲得與增進母乳哺育的資訊與回饋意見。 | 與地方上的溝通者接觸---老師、作家、媒體主管、學生、社區組織者---幫助他們建立與分享重要訊息以提升大家的注意。 舉辦“世界咖啡館”活動來討論母乳哺育 ⁹ 。 | 在印度，Tamizhosai 青春電台與科學教室合辦了一個母乳哺育的猜謎節目。參賽者包括學生、醫護人員、教授、媽媽。這是全印度電視與電台聯播的節目。 |
| <div data-bbox="555 1350 959 1540" data-label="Text"> <p>卡麥隆一個年輕媽媽接受電視訪問，示範哺餵母乳時如何抱寶寶 © James Achanyi-Fontem</p> </div> <div data-bbox="951 1271 1353 1602" data-label="Image"> </div> | | | |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 發展與升級母乳哺育及健康訓練的溝通技巧。 | 與地方健康中心聯繫，幫助他們執行推廣與訓練。 | Force 7是一個年輕的社會行銷團隊，他們對醫護人員在如何促進年輕父母願意母乳哺育方面，用創新的訓練與資訊分享活動，成功的提高了初始母乳哺育率 ¹⁰ 。 |
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 鼓勵對新的母乳哺育支持者給予指導。 | 更新祖母或其他家中長輩母乳哺育方面的相關知識，讓她們更加支持年輕媽媽。 | 我們期待您今年的成功故事。 |

9. http://www.swaraj.org/shikshantar/expressions_brown.pdf

10. <http://www.force-7.co.uk/news-article/breastfeeding-training-programme.php>

5.

► 探索、支持、發掘與執行更多的創意溝通，提供一個空間讓大家發揮想像力。

舉辦活動讓大家分享彼此的故事，或是用有創意的方​​式來展示母乳哺育。



Best Beginnings 舉辦了一個“了解英國母乳哺育”的展覽，結合了許多藝術團體，展出可以啟發、慶祝與改變對母乳哺育認知的作品，讓即將成為父母的人更投入¹¹。

用藝術喚醒下一代
對母乳哺育的覺知
© Lynette Sampson

6.

► 尋求更多母乳哺育的支持者，尤其是原本對這個議題比較不熱衷團體(例如：公會、人權與環保團體、年輕人)。

鼓勵將母乳哺育列入各級學校與大專院校的課程之中，讓社會大眾用不同的角度來了解母乳哺育。

要求你的雇主或政府贊助國際母乳哺育週的活動，要注意不可接受任何違反守則的製造商或銷售商的贊助或幫忙。

卡羅來納州全球母乳哺育組織與北卡羅來納州大學的婦女健康中心合作，每年都舉辦母乳哺育與女性議題的研討會，讓學生與教授們在母乳哺育與性別議題方面對話¹²。

國際哺乳週協調者及分發中心

全球協調中心

WABA Secretariat
P O Box 1200, 10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655, waba@waba.org.my
www.waba.org.my
www.worldbreastfeedingweek.org

非洲

IBFAN Africa
P O Box 781, Mbabane, Swaziland
Fax: 268-40 40546, ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN Afrique

Cite Ouaga 2000, 01 BP 1776,
Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 226-50-374163, ibfanfan@fasonet.bf

歐洲

Baby Milk Action
34 Trumpington Street, Cambridge
CB2 1QY, UK Fax: 44-1223-464 417
info@babymilkaction.org

CoFAM / SMAM

163 rue de Bagnolet, 75020 Paris, France
Fax: 01-4356 5246
secretariat@coordination-allaitement.org

IBFAN-GIFA

Avenue de la Paix 11, 1202 Geneva,
Switzerland
Fax: 41-22-798 4443, info@gifa.org

Aktionsgruppe Babynahrung Ev (AGB)

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

拉丁美洲

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

CEPREN

Av. Pardo, 1335 Of.301-302, Lima-18 Peru
Fax: 51-1 241 6205
cepren@amauta.rcp.net.pe

IBFAN Brasil

Rua Carlos Gomes, 1513, Sala
02 Jd. Carlos Gomes
Jundiai-SP-Brasil.
CEP: 13215-021
Fax: (11) 4522 5658

北美洲

LLL International
957 N. Plum Grove Road
Schaumburg, IL 60173-4808, USA
Fax: 847-969 0460
lllhq@llli.org • www.llli.org

INFAC Canada

520 Colborne Street, London, Ontario,
Canada, N6B 2T5
Fax: 1-416-591 9355
info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

太平洋

**Australian Breastfeeding
Association (ABA)**
P O Box 4000, Glen Iris, IC 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 70
christineQ@health.gov.ws

亞洲

WABA Secretariat (See address above)

South Asia Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)

BP-33, Pitampura, Delhi 110 034, India
Fax: 91-11-2734 3606, bpni.india@gmail.com

台灣

台灣母乳哺育聯合學會

Taiwan Academy of Breastfeeding
No. 29-6 Shihjheng S. 2nd Rd.
Situn District, Taichung City
407, Taiwan (R.O.C.)
Fax: 886-4-23599902
service@breastfeedingtaiwan.org
http://www.breastfeedingtaiwan.org/



我們的現在與未來都在
孩子身上。教育孩子母乳
哺育愛護我們的環境。
© Edith Rojas Lopez

- 11. <http://www.bestbeginnings.info/get-britain-breastfeeding>
- 12. <http://www.uncg.edu/hhp/cwhw/symposium/homepage.html>

本地聯絡者



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週的成員尊重並遵守此倫理規範。

致謝

WABA感謝 Katherine Houg今年 WABA BWB 月曆及行動摺頁起草，並感謝以下各位及各組織團體的審閱並提供意見。作者：Katherine Houg. Final Editing：Juliana Lim Abdullah. Advisors: Felicity Savage, Sarah Amin, Miriam Labbok, Lourdes Fidalgo, Marta Trejos. Contributors: Amal Omer-Salim, Amura Hidalgo, Anne Deveraux, Jennifer Mourin, Manami Hongo, Rebecca Magalhaes, Veronica Valdes, Virginia Thorley, Louise James, Pushpa Panadam, Tereza Toma, Khaterine Rodriguez, Floryana Viquez, Johanna Begerman, Sue Saunders, Elise Van Rooyen, Els Flies, Amara Peris, Nune Mangasaryan, Paige Hall Smith, Alison Linnecar, Annelies Allain. 製作：Juliana Lim Abdullah, Pei Ching and Adrian Cheah. 這項計畫由挪威發展合作機構贊助(NORAD)。



中文翻譯：台灣母乳哺育聯合學會國際委員會(翻譯：陳鈺萍；審稿：毛心潔、陳昭惠)
中文版翻譯費由中華民國行政院衛生署國民健康局經費支持



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，以伊諾森蒂宣言、哺育未來十大方針(Ten Links for Nurturing the Future)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。它的主要夥伴包括國際嬰兒食物行動聯盟(IBFAN)、國際母乳會(LLLI)、國際泌乳顧問協會(ILCA)、Well-start International、及母乳哺育醫師學會(ABM)。WABA和聯合國兒童基金會有顧問的關係，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。