

同儕諮詢員如何在職場支持母親？

職業母親可能因為不同的原因產後很快就回去工作。根據她們工作地點的政策、工作性質或其他理由，母親可能或不能將嬰兒帶到工作場所或附近。這部分是工作夥伴可以幫助的地方。

工作夥伴可以成為工作場所中的同儕諮詢員，成為哺乳同事的重要支持者。幫助工作夥伴找出擠奶需要的時間或者只是說幾句鼓勵的話可以建立一個正向的環境幫助母親持續哺乳。即使是醫師自己哺乳都需要支持，她們可以在工作時彼此相互支持。

可參考WABA網站上“婦女和工作”分項，找到母親保護圖表。它提供一個完整的圖表列出全球有關母親保護的相關立法。(http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm)

同儕諮詢-保護鼓勵以及支持母乳哺育的重要一部分

母乳哺育對於嬰兒、母親、家庭、社會和環境的健康以及福祉極為重要。新手媽媽被周圍人給予的錯誤資訊和建議以及配方奶廠商不合倫理的商業促銷轟炸，而採取不良的健康照護措施。

母親需要受保護免於這些影響，並接受到周圍人提供的支持。



Pooja Panchal - India

藉由學習哺乳，並且決定開始支持在家庭、社區以及職場上自然遇見的母親，每一個女性、男性或年輕人都可以改善周圍母親和兒童的生活。

有些人可能想更進一步正式訓練為同儕諮詢員。藉由這樣的方式每個人可以在母親最需要的時刻將哺乳的支持帶給她。

向前進可以產生影響，一起創造一個更美好的世界。

2013世界母乳餵哺週呼籲採取更多的行動，以：

1 引起人們對同儕諮詢計劃在提升母乳哺育、增進兒童的健康與發展及她/他們的母親的健康等議題中所扮演角色之重要性的意識。

行動：
• 尋找在你家附近、城鎮或國家中的任何同儕諮詢計劃。
• 拜訪她們，並瞭解那裏有多少名諮詢員？她們如何被訓練？如何運作？以及她們幫助多少母親？如果可能的話，瞭解是否有她們對當地母乳哺育率影響的相關資訊。
• 寫一篇關於她們和她們工作的文章，發表在報紙或雜誌上。
• 當你有機會去教或對衛生工作者、政府官員、慈善機構和其他可能有興趣的組織演講時，談論這些同儕諮詢員的工作。

2 鼓勵同儕諮詢員及其講師的訓練，並視這些訓練為提高純母乳哺育率及持續哺乳率的一個具成本效益的介入方式。

行動：

- 找出附近區域是否有一個社區健康計畫或社區營養計畫。
- 拜訪這個組織並與組織成員談談母乳哺育及他們是否有想過要將促進母乳哺育作為計畫的一部分。解釋什麼是同儕諮詢計劃，以及這項計畫如何可以在社區成為一個幫助母親哺育母乳的方法。建議他們可以考慮將此做為其計劃的一部分。

3 鼓勵在公部門及私人機構中的健康專業人員積極參與同儕諮詢計劃，將母親轉介給當地訓練有素的同儕諮詢員，也接受來自她們的轉介，並在基礎培訓和在職進修上給予協助。

行動：

- 尋找機會與醫療工作者或醫院管理者討論愛嬰醫院，或與公共衛生官員談論當地的母乳哺育率，及目前有什麼促進母乳哺育的作為，例如愛嬰醫院。
- 解釋在母親離開醫院後，同儕輔導員在社區如何成為持續支持母乳哺育的一項符合成本效益的方式，特別是當健康照護專業人員沒有足夠的時間來給予母親們持續的哺乳支持時。
- 解釋如果醫院和公共衛生服務一致致力於發展這項計畫，並遵從愛嬰醫院“第十個措施”，這將會是更加有效的。

4 建議政府、贊助機構與非政府組織能投資訓練社區成員成為同儕諮詢員，為每個社區的母親建立一個可持續發展的支持系統。

行動：

- 尋找機會去拜會及與這些組織的代表談談有關這些同儕諮詢計劃及他們如何符合成本效益，並請他們提供資金協助發展及支持這些計畫。

5 鼓勵對母乳哺育有興趣的個人-有哺乳經驗的母親、祖父母、年輕人，不論他們的教育和社會背景為何，接受訓練成為同儕諮詢員，以支持哺乳的母親和她們的嬰兒。

行動：

- 尋找機會參加社區會議、婦女團體、宗教組織、任何相關社會團體，以及健康照護機構中的產前團體，詢問是否你可以與他們交談，解釋有關母乳哺育和同儕諮詢，並詢問是否有人可能有興趣進一步了解贊助並有可能成為一位同儕諮詢員。

6 告知孕婦和母親，使其瞭解母親間彼此支持的價值和彼此分享哺乳經驗的必要。鼓勵她們與社區中其他的母親組成並參與這樣的團體。

行動：

- 與婦女團體、社會團體以及產前課程中的母親們談論母親對母乳哺育的支持團體之幫助，並詢問她們是否有興趣組成一個團體。
- 在某些類型的社區母親對母親的支持團體運作得比較好，所以你需要與別人談談並瞭解他們是否想嘗試這樣的團體，在城市可能比鄉村容易，反之亦然。有時可以由一個產前教室團體開始組成，由負責產前教室的助產師讓大家一起，然後由母親她們自己接手維持。



Esther Gillett - USA

有用的資源：

參考資料

重要的研究：

1. Haider R; Effect of community-based peer counsellors on exclusive breastfeeding practices in Dhaka, Bangladesh: a randomised controlled trial. Lancet 2000; 356: 1643-47
2. Coutinho; Comparison of the effect of two systems for the promotion of exclusive breastfeeding. Lancet 2005; 366: 1094-100
3. Agrasada; Postnatal peer counselling on exclusive breastfeeding of low-birth-weight infants: a RCT. Arch Paediatr 2005; 94: 1109-1115
4. Balaluka; Community volunteers can improve breastfeeding among children under 6 months of age in the Democratic Republic of Congo Crisis. International Breastfeeding Journal 2012; 7:2

Reviews:

5. Britton et al; Support for breastfeeding mothers (Review) The Cochrane Library 2007 Issue 2
6. Renfrew et al; Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies (Review), The Cochrane Library 2012 Issue 5. Community-based strategies for breastfeeding promotion and support in Developing Countries, WHO 2003.
7. Peres-Escamilla. Evidence based breastfeeding promotion: The Baby-Friendly Hospital Initiative. J.Nutrition 2007; 137:484-7 Link: http://jn.nutrition.org/content/137/2/484.full
8. Chapman et al: Review: Breastfeeding Peer Counselling: From Efficacy Through Scale-Up. J.Human Lactation 2010; 26:314 Link: http://jhl.sagepub.com/content/26/3/314.short
9. Hannula; A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. J.Clinical Nursing 2008; 17: 1132-1143

訓練課程：

1. 世界衛生組織/聯合國兒童基金會 哺乳諮詢訓練課程(2013年更新)
2. 聯合國兒童基金會:社區為主的嬰幼兒營養諮詢 2010年
3. 母親支持團體講師訓練 參見: http://www.linkagesproject.org/media/publications/Training%20Modules/MTMSG.pdf
4. 愛的支持-同儕諮詢(WIC婦幼營養補助計畫) WIC同儕諮詢訓練課程是一個非常大的壓縮檔，內含投影片、影片以及其他資料。(英文和西班牙文)。參見: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Learning_Center/support_peer.html

國際母乳會

參見: http://www.llli.org/
參見: http://www.llli.org/search Peer Counseling or Peer counselling programs
參見: http://www.lalecheleague.org.nz/resources/peer-counsellor-programme
以及: http://www.llli.org/southafrica.html

國際認證泌乳顧問學會

參見: http://www.ilca.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=1

國際母乳哺育行動聯盟(WABA)

參見WABA母親支持網頁:
http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/index.htm

參見WABA母親支持電子地圖計畫:此電子地圖計畫涵括全球，協助並提供母親及其他對母乳哺育有興趣或尋求資訊的人，可以很快的在任何國家根據地區、省份/區域找到母親支持的相關資訊。經由一兩個按鍵，可以搜尋、確認及選擇到母親支持的聯絡者和地點，讓母親接受到她們需要的支持。參見:
http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/emap.htm

參見WABA母親保護圖:它提供一個完整的圖表列出全球有關母親保護的相關立法。由WABA發展出來支持婦女哺乳和工作的權利，鼓勵母親保護的執行及監測。該圖表可以用來比較各國對母親提供的福利，也可用來當做遊說增進各層級，不論是地區性或者是國家性的母親福利(例如有嬰假、哺乳休息時間等)時的工具。此圖表內的資訊每兩年更新一次。資料來源為WABA各地的網絡夥伴以及世界勞工聯盟的報告及資料庫。參見:
http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm

WBW Coordinating & Distributing Centres

OVERALL COORDINATION

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

AFRICA

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, ibfanaf@fasonet.bf

ASIA

WABA Secretariat
(See address under OVERALL COORDINATION)

SOUTH ASIA

Breastfeeding Promotion
Network of India (BPNII)
BP-33, Pitampura, Delhi 110 034, India
Fax: 91-11-2734 3606, bpni.india@gmail.com

EUROPE

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

COFAM / SMAM

chez Nicole LARTIGUE
33 rue des Alizes
17140 LAGORD, France
http://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 Göttingen, Germany
Fax: 49-551-531 035, info@babynahrung.org

本地聯絡人



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週的成員尊重並遵守此倫理規範。

感謝

WABA想感謝以下對於國際母乳哺育週活動折衷起草及最後定稿投入付出的人: Anne Batterjee, PushpaPanadam, Felicity Savage, Miriam Labbock, Rukhsana Haider, Mimi Maza, Shera Lyn Parpia, Johanna Bergerman, Catherine Marquis, Decalie Brown, AshaBenakappa, Hiroko Hongo, Eileen Shea, and Jennifer Mourin. 設計: C-Square Sdn Bhd. 創作: Jennifer Mourin. 印刷: JUTAPRINT, Penang. 中文翻譯: 台灣母乳哺育聯合學會翻譯小組: 楊靖瑩、林盈慧、陳鈺萍、毛心潔、陳昭惠、蘇泰明、中文審稿: 陳昭惠



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營養策略為行動準則。它的主要夥伴包括母乳哺育醫師學會(ABM)、國際嬰兒食物行動聯盟(IBFAN)、國際泌乳顧問協會(ILCA)、國際母乳會(LLI)、及Well-start International(WI)。WABA和聯合國兒童基金會有關聯的關係，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。

母乳哺育的支持:貼近母親



21屆國際母乳週 2013

五十七年前，有七位哺乳媽媽聚在一起，她們了解到自己能夠哺乳嬰兒是因為彼此提供了資訊、教育和情感上的支持。她們也了解到其他許多渴望哺乳的媽媽可以如願，只要周圍的人、她們的同儕擁有支持性的知識和技巧。國際母乳會(La Leche League International; LLLI)因此而成立，成為重啟哺乳運動的先鋒。母親對母親的支持開始萌芽，這項運動隨而遍及全世界。許多母親發現，經由定期的團體聚會分享經驗和知識，以及在整個哺乳過程中彼此支持是無與倫比的珍貴。然而，有時候母親需要一對一的實際協助，這樣的協助通常在母親自己的家中進行，於是從支持母親的團體衍生出個別的同儕諮詢員(有時稱作同儕支持者)，並發展出居家訪視。如今，母親可以就近尋求各式各樣的支持與協助。

WABA 2013

www.worldbreastfeedingweek.org

照片來自2013國際母乳週照片競賽的優勝者

© 2013攝影者和WABA.版權所有

2013國際母乳週的目標

- 1 喚起大眾注意同儕支持對於幫助母親建立以及持續哺乳的重要性
- 2 告知民眾同儕諮詢的高度有效利益，以結合各界力量擴展同儕諮詢計畫
- 3 鼓勵哺乳的支持者，不論其教育背景，可以進一步受訓來支持母親和嬰兒
- 4 替哺乳母親找到當地社區的支持聯絡點，讓婦女在生產後可以有地方尋求協助和支持
- 5 呼籲全球政府以及產科機構積極執行十措施，尤其是第十措施，以改善純母乳哺育的時間及比率



Helman Nino Berdugo - Colombia



J. Rohith Varma - India



John Musisi - Uganda



Shih, Yue Cheng - Taiwan

理論根據

即使在愛嬰醫院生產，許多母親在產後的頭幾天到六個星期，放棄純母乳哺育或完全停止哺乳。這段期間母親可能有就醫的困難，因此社區中的支持十分重要。傳統上，社區裡或家族中的女性長輩會提供支持，尤其在產後的40~42天。然而隨著社會的變遷，特別是都市化的關係，其他的家庭成員可能住在遠方，加上返回職場的壓力，這段期間對母乳的照料已經消失。現在，協助必須來自醫療人員、朋友、嬰兒的父親或母親的伴侶。可是，這個新的支持系統可能沒有足夠的經驗和技巧足以提供有效的哺乳支持。即使是醫療人員，如醫生、護士、助產士、陪產員或其他人員可能也沒有受過哺乳支持技巧的訓練，大部分的訓練著重在產後頭幾天，強調擺位的姿勢，而不是離開產科病房後所需要的技能。許多醫療人員面臨壓力，必須縮減每個病人的照護時間，更讓問題雪上加霜。專業的泌乳顧問擁有相關技能，但他們也不是隨處都有。

當無法獲得專業協助時，一個具有成本效益的方式是經由同儕諮詢或同儕支持提供母親所需的協助。同儕諮詢員通常是社區中受過培訓以支持哺乳的婦女，無論她們的教育背景為何。母親可以隨時在自己的住家附近聯繫她們，她們能提供日常的幫助。同儕支持可以偶爾與泌乳顧問或其他專業人員配合，協同持續的哺乳支持。讓不同領域的婦女在產前和產後在一起聚會，互相學習，也是非常有助的方式。

愛嬰醫院成功哺乳的十措施

第十措施 扶植母乳哺育支持團體的建立，並於母親出院後轉介至該團體。
第十措施的全球標準：

產科服務的負責人/主任指出：

- 有給予母親有關返家後若嬰兒有餵食上的問題，她們可以前往何處尋求協助的資訊。該負責人並且可以提出至少一項資訊的來源。
- 機構扶植母親支持團體的建立，並/或與其他提供母親有關哺乳/嬰兒餵食支持的支持團體和社區服務協同合作，該業務負責人可以描述已經完成的事項至少一項。
- 機構人員鼓勵母親和她們的嬰兒在出院後盡早回診(最好是在出生後2~4天，接著是在第二周)，在機構或社區中讓訓練有素的哺乳支持人員檢視，該員可以評估餵食狀況，給予任何必要的支持。工作人員能夠說出適合的轉介系統和適當的返診時機。

來源：2009年聯合國兒童基金會愛嬰醫院倡議:整合照護的修訂，更新與擴充

同儕諮詢 – 一個邏輯性的回應

女性的社交圈對她們有關健康的決定有重要的影響力。婦女常常受到與她一起分享生活經驗的其他婦女的影響，特別是與育兒有關的經驗。當新手媽媽遇到能夠理解和認同她們所經歷的人，她們會比較享受和適應當媽媽這件事。同儕支持可以扮演這樣的角色，並且成為有哺乳問題和相關議題母親的生命線。同儕支持的目的是鼓勵和支持孕婦及哺乳媽媽，幫助她們建立自己哺乳能力的信心。同儕諮詢員必須接受哺乳實務與諮詢技巧的雙重訓練，大部分的同儕諮詢員是自己有過哺乳經驗的媽媽。不過在某些計畫裡，有興趣且願意提供協助的年輕婦女、父親或其他社區中活躍的成員，也被證實很有效果。

“要實踐最佳的母乳哺育，關鍵就是在哺乳母親的家中和社區裡有持續且日常性的支持。”

同儕支持可以視不同的社經狀況和文化背景做調整，可以是母親對母親的團體形式，或是個別的一對一的形式。根據目標群體的不同，採用的方式可以利用社區的場地進行同儕支持團體；為有問題母親在社區或醫療機構中辦理自由參加的聚會；居家訪視；電話；網路郵件；平信郵件；手機簡訊；網路聊天室；產前與育兒課程；或提供與醫院、健康中心和社區健康服務連結的服務。協調同儕支持和專業的醫療照護尤其特別重要，因為建立了產科醫院和社區之間連續性的照護，讓有需要的母親可以互相轉介。



Dr. Sushma Malik - India



Delly's Mishu Reyes Alania - Peru

同儕支持的效果

各種不同支持母親的方式已被證實對提高哺乳率非常有效(請見本行動摺頁最後的參考文獻1-4)。一些系統性回顧已經發表(參考文獻5-10)，其中亦包括許多個別的研究，主要的結論如下：

- 任何一種支持方式對增加純母乳哺育或是任何母乳哺育都是有效的。
 - 常民或是專業的支持，分開來或是一起執行，都一樣有效。
 - 面對面來談通常比電話裡談來得有效。
- 單是同儕支持計畫就可同時增加哺乳意願與哺乳時間，對以下這些族群特別重要：
- 可能缺乏獲得專業協助管道的中低收入婦女。
 - 尚未決定是否要哺餵母乳的婦女。
 - 已經決定要餵母乳，但需要支持的婦女。

有效支持的特徵包括：

- i. 優良而且實用的訓練，包含人際溝通技巧，沒有這些技巧，諮詢員有可能不被母親接受。
- ii. 立基於在地文化，並且諮詢過社區領袖。

1. Pugin E, Valdés V, Labbok MH, Pérez A, and R Aravena. Does Prenatal Breastfeeding Skills Group Education Increase the Effectiveness of a Comprehensive Breastfeeding Promotion Program? J Hum Lact 1996 12: 15
2. 參考資料: Saadeh RJ, editor with Miriam H. Labbok, Kristin A. Cooney, Peggy Koniz-Booher (1993), Breast-feeding: the Technical Basis and Recommendations for Action: Role of Mother Support Groups, Geneva, World Health Organization, 62-74.

國際母乳會

同儕諮詢計畫—如何運作與為何有效

國際母乳會(LLLI)在哺乳支持、訓練與教育上居於領導地位。LLLI結合了成人學習技巧與溝通工具，尊重女性自我的生活經驗、文化與哺乳知識。LLLI發覺這些參與的女性，在增加她們自己的哺乳率與哺乳時間的同時，也在正式與非正式的團體中，教育與支持她們的同儕。非正式的場合包括商店、教會組織、學校與辦公室。有了支持，女性在母職及生活的其他方面都更有自信。LLLI發現雖然傳統團體集會的方式很有效，但帶領人與團體並非遍及全球的每個社區，也無法通曉每一種語言。同儕諮詢計畫因這現實面，於1980年代開始發展，而遍及全球。

- iii. 引導與連結健康服務，讓醫療專業人員扮演備援角色，當遇到問題的媽媽需要轉介時，有人/機構可以轉介。
- iv. 繼續教育，隨時更新可獲得的資料，並且與訓練者及監督者保持聯絡。
- v. **v.** 一些酬勞可以讓同儕諮詢員參與更長的時間---志工的熱情消退得較快。

有效的支持還需要：

產後與媽媽頻繁的面對面接觸—如果可以的話，8-9次

- 須提供媽媽可預期的、按時的、持續的會面。
 - 讓尋求幫助的媽媽自己找上門通常比較不那麼有效。
- 舉例來說，會面應該是：
- 生產的當天，與產後第一周至少兩次。
 - 第二周與第四周再度探訪。
 - 持續接觸，如果遇到困難就安排額外的會面。

在產前或產後即刻的會面，對於建立與母親的信任關係很有幫助。

不同的母親支持提供者—傳統或是專業性的

國際母乳會的帶領人是一群受過訓練，並且經過認定有經驗的母親們，她們協助社區中媽媽支持團體的運作，並與全球網路連結，如有需要，隨時可以獲得最新資訊。

國際認證泌乳顧問是受過訓練的專業人員，他們當中很多是護理人員、助產士、陪產員與醫師，在健康照顧範疇增加了嶄新且重要的面向。

同儕諮詢訓練較有彈性，就算無法符合國際母乳會帶領人或是國際泌乳顧問的教育或專業背景，也可以受訓成為同儕支持者。同儕諮詢計畫可以引介到任何地方，支持母親及增加哺乳率；無論是政府、健康與社區服務，都該積極將其納入公共衛生的一環。在許多地方，這已被納入愛嬰醫院(BFHI)之中。

成為同儕諮詢員

任何有哺乳經驗或有意願和能力積極支持婦女哺乳的人，都可成為同儕諮詢員。有時候，要由當地哺乳專家**士**或社區的權威或領導者推薦適合的人選。重要的是同儕諮詢員必需屬於她/他担任志工或工作所在的社區。

要成為同儕諮詢員，必須要完成認可的同儕諮詢員培訓課程。培訓課程至少要20-30小時，並包含母嬰的實習。講師通常是醫療工作人員或受過專門訓練的LLLI領導人。培訓的課程通常是各地自己發展，或者是根據學員的教育程度、當地的文化和計畫需求，修改通用課程(參閱參考資料)。受訓後，同儕諮詢員將由講師或計畫訓練的其他醫療工作人員指導。

同儕諮詢計畫，提供給不論任何教育程度只要有心推動哺乳的人一個平台。每個地區的同儕輔導員都說，因為打造了與別人不一樣的人生，輔導哺乳給自己帶來的報酬是成就感和自豪。成為同儕輔導員或同儕支持者，提升了某些過去生活貧困的婦女，讓她們可以找到有薪水的工作和任務。

同儕諮詢員的職責是什麼？

同儕諮詢員可以在健康中心，自己家中或醫院工作。同儕諮詢員工作的方式必須尊重母親、醫療體系與一起工作伙伴。他們聆聽與協助媽媽發現自己的問題及找到可以讓哺乳成為日常生活一部分的方法，透過這些鼓勵媽媽哺乳。同儕諮詢員的目標是依媽媽個別需求提供正確資訊，協助媽媽有好的開始並能純母乳哺育。同儕諮詢員還必須知道，什麼是他們無法處理的問題及什麼時候需要轉介。愈好的開始，結果愈好！

同儕諮詢員的職責包括以下列各項：

- i. 聯繫或探訪社區的媽媽(產前和產後)，使用適當的諮詢技巧與媽媽們討論的哺乳問題。
- ii. 教導媽媽抱嬰兒哺乳姿勢、含乳與擠奶等實用的哺乳技巧，並幫助她們解**缺**常見的哺乳問題。
- iii. 知道當地有那些支持哺乳的專家，需要時轉介更有經驗的哺乳諮詢員。
- iv. 在適當的時間與地點帶領支持團體會議。
- v. 適當時，提供媽媽電話支持。
- vi. 即時回應社區、學校或醫療院所內提出的哺乳問題。
- vii. 參加健康活動、展覽、回答問題和分發資料。
- viii. 接受談論哺乳相關問題邀請。
- ix. 定期向講師報告。
- x. 與媽媽保持聯絡，尤其是在產後第一週或有困難的時候。



Jose Antonio Araujo Mayorca - Peru

來自全球同儕諮詢員(PC)的故事

南非開普敦

由Sophia Blows 及 Rosemary Gauld 提供

羅威娜亞當在一個貧困社區中的診所工作，她鼓勵母親們純哺乳六個月，並在添加副食品後持續哺乳。她與母親們保持緊密連繫。在兩年內，母乳哺育相對於餵食配方奶的比率明顯提升。許多母親選擇母乳哺育，也包括HIV陽性的母親們。每個哺乳超過六個月的母親會得到一份哺乳證書。



Rowena hosts a small party for the mothers at the clinic to celebrate the event. Rowena is in the white top and Antionette Jacobs in the black top assists her.

菲律賓：一個超乎預期結果的實例！

由Ines Fernandez提供

在2011-2012年，菲律賓世界衛生組織資助一個非政府組織的母親支持團體Arugaan，她們提供有關純哺乳六個月的同儕諮詢訓練計畫，給六千名健康工作者、醫護人員、支持團體領導人以及政治家。她們在二十個城市的社區中推廣。每位同儕諮詢員需要招募一位孕婦及兩位嬰兒未滿六個月大的母親，與她們諮詢純母乳哺育。期待每位受訓過的同儕諮詢員每年能支持二十位母親。接著發現有六位祖母開始泌乳。她們利用學到的知識再度泌乳，並且被稱讚為現代女英雄，因為她們支持在工廠、辦公室或電話客服中心工作的女兒。在某些社區中，這些再度泌乳的祖母同儕諮詢員成為指導哺乳母親的模範。有位祖母幫忙哺育三胞胎，還被當地高收視率的電視節目報導。這告訴我們當政府支持同儕諮詢員訓練計畫時，可能發生的美事。

沙迦, 阿拉伯聯合大公國

由Badriyah Riad提供

去年沙迦哺乳友伴計畫的主要目標是，在基層健康服務中心與帶嬰兒來注射疫苗的母親會面。一對一的諮詢非常成功，母親們學到許多哺乳知識及同儕諮詢員如何可以幫助她們成為更好的母親，在這同時，也讓新的同儕諮詢員得到自信。



PC staffed awareness stand in a hospital in the UAE.



16 Peer Counsellors "Madres Consejeras" graduating from their training in Santa Lucia la Reforma, Totonicapán, Guatemala

瓜地馬拉：鄉村地區的同儕諮詢計畫

由Mimi Maza提供

位於瓜地馬拉高原上，托托尼卡潘省(Totonicapán)的居民大多是原住民。這些社區五歲以下兒童的營養不良比率高達82.2%

以社區為基礎的教育著重於下述措施

- 訓練母親們成為同儕諮詢員，以母親支持團體、家訪及個別諮詢的方式指導孕婦及三歲以下幼兒的母親。
- 增加純母乳哺育六個月的比率，並指導使用當地食物正確添加副食品的方式，且持續哺乳到兩歲或兩歲以上
- 提供以社區為基礎的教育給婦女們，特別針對孕婦及三歲以下幼兒的母親們，指導她們改變照顧三歲以下幼兒的方式與餵食習慣，藉此減少五歲以下幼兒營養不良的比率

一共訓練了200位同儕諮詢員。她們是由當地社區中挑選出來的志工。同儕諮詢員必須

- 說當地的語言
- 曾母乳哺育過自己的孩子
- 願意花時間做志工(每月約12-15個小時)
- 為當地社區所接受，且得到丈夫與家人的支持
- 有學習欲望且願意將所學與他人分享
- 容易溝通且願意接受完整訓練
- 理想上，不過非必要條件，會閱讀與寫字



Mother to mother support in rural area Momostenango, Totonicapán.

同儕諮詢員辦理以下活動

- 母親支持團體
- 個別諮詢
- 在婦女與嬰兒的重要時刻提供家訪，例如懷孕時、生產後、六個月大開始吃副食品時或孩子生病或營養不良時

除了成功的訓練出同儕諮詢員，在2012年計畫結束時，托托尼卡潘省的八個自治市都發展出母親之間互相支持的網絡。