



母乳哺育 永續發展之關鍵

1-7
August
2016



Jose Antonio © WABA 2013

簡介

你關心人類、地球、繁榮與和平嗎？加入這許多人的行列，他們抱持永續發展的信念—目前以不損害下一代的方式生活。今年國際母乳週著重於各國政府期望在2030年能達到的17個永續發展目標(SDGs)¹。永續發展目標乃根基於千禧年發展目標(MDGs)，涵蓋一系列的生態、經濟及公平的議題。新的永續發展目標渴望解決貧困的根本原因，並提供適用於所有人、各地區的發展遠景。2016年國際母乳週標記了我們一起努力的新開始，顯示我們如何透過保護、促進及支持母乳哺育達到永續發展。

2016年國際母乳週目標



1 告知

告知大家有關新的永續發展目標，以及如何透過促進母乳哺育及嬰幼兒餵養策略(IYCF)實現目標。



2 牢固的錨定

牢固的錨定母乳哺育是永續發展的關鍵元素。



3 激發行動力

在永續發展目標的新時代，在所有層級中激發各種行動於母乳哺育和嬰幼兒餵養。



4 參與

參與並與更廣泛的行動者合作共同促進、保護和支持母乳哺育。

這有何重要

新近發表於英國刺絡針醫學期刊的實證證實母乳哺育每年可以拯救823,000個孩子的生命和增加三兆兩百億元的全球經濟²。母乳哺育奠定了所有兒童短期和長期的身體健康基礎，對母親也有好處。然而，全球的母乳哺育率在過去的二十年一直停滯不前，出生六個月內嬰兒的純母乳哺育率低於40%。事實上，婦女在哺餵母乳上面臨許多困難，她們可能從健康照護者處得到不正確的訊息、缺乏家中男性伴侶的支持、無法得到母乳哺育諮詢、面臨母乳代用品的積極推銷，被迫生完孩子後立即返回工作，這些障礙使得婦女很難達到世界衛生組織的建議：完全母乳哺育(不添加水或食物)六個月，並持續哺餵母乳至兩歲或更久³。我們知道該做甚麼以支持及促使母親成功地哺乳，但我們需要更加積極主動，帶動更多的人，使之成為現實，而連結母乳哺育與永續發展目標可以幫助我們達到。

如何閱讀此行動摺頁

這份行動摺頁說明母乳哺育和每個永續發展目標(SDGs)的連結以及區分四個主題。主題領域和永續發展目標互通，並和母乳哺育有強烈的連結。每個主題先介紹一個短篇的假想情節，說明母乳哺育和永續發展主題的連結，其次是一些有用的現況及數據，可以在宣傳活動時使用。最後，有一些行動策略的例子可以運用在任何級別。在行動摺頁的結尾，介紹透過永續的夥伴關係及法律來實現永續發展目標的方法，希望你能享受閱讀此行動摺頁，並對你的工作有用。

www.worldbreastfeedingweek.org



THE GLOBAL GOALS
For Sustainable Development



參考文獻

1. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. WHA resolution 70/1. 2015
2. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices. Rollins, Nigel C et al. The Lancet, Volume 387, Issue 10017, 491-504
3. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Victora, Cesar G. et al., The Lancet, Volume 387, Issue 10017, 475-490. 2016

營養、食物安全及減少貧窮



想像這個情境

在一個常有飢荒的孤立土地上，母親都是知道要哺餵母乳自己的孩子直到幼兒期。這些媽媽們都知道，母乳哺育是年幼兒女的營養支持和安全食物。當發生飢荒和飢餓時，她們看到沒有母乳餵養的嬰幼兒是脆弱的，而且往往先死。特別是在低收入的地區，母親們通常等到她們的孩子夠大夠強壯到不需要保護才會停止哺乳。勸阻母親在孩子出生後的第二年停止哺乳對他有潛在的短期及終生的影響。食物的安全包括一個無形的組成成分—透過母乳哺育保護未知的未來；母乳是一種負擔得起的營養，並以如此重要的方式來減少貧窮的影響。

思考：

在你的社區中，母乳哺育在促進良好營養及食物安全上扮演哪種角色？



Chandan Dey© WABA 2008

事實及數據

- 營養不良(包括不佳的母乳哺育)佔每年五歲以下兒童總死亡數的45%。⁴
- 營養性發育遲緩(身高低於年齡)是最常見的營養不良型態，在出生時已經盛行，並持續大幅增加直到24個月大。從受孕直到兩歲的這1000日是降低發育遲緩的好機會。⁵
- 及早投資於預防低出生體重、發育不良、早期開始哺乳及純母乳哺育，有助於減少日後肥胖和慢性疾病的風險。⁶
- 不哺乳導致每年經濟損失約三兆兩百億元或是世界國民總收入的0.49%。⁷
- 全球家庭每年花費約540億元購買配方奶。⁷
- 兒時餵食母乳的成人較兒時未喝母乳者有較高的收入。⁸

行動策略

- 1 與當地的健康服務中心查閱該區的母乳哺育的統計數據；和母親們聊她們的經驗；根據你了解的情況策畫行動策略。
- 2 將父親納入母親對母親的母乳支持團體中，並討論他們的支持對嬰兒餵養的重要性，以及他們該如何做。
- 3 幫助社區的人們視母乳哺育、適時添加副食品、持續哺乳至少兩歲或以上為常態。例如：男女孩特別需要看到婦女哺乳以便學習哺餵。
- 4 確保當地的健康機構、藥局、雜貨店遵循國際母乳代用品銷售守則。以國際嬰兒食物行動聯盟監測指標評估守則的遵從性。
- 5 致力於農業推廣計畫，延伸母乳哺育支持至偏遠社區。

參考文獻

4. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. Black RE, et al. The Lancet. 2013.
5. De Onis M, et al. The World Health Organization's Global Target for Reducing Childhood Stunting by 2025: Rationale and Proposed Actions, Maternal and Child Nutrition. 2013.
6. Christian, P et al. Risk of childhood undernutrition related to small-for-gestational age and preterm birth in low- and middle-income countries. International Journal of Epidemiology. 2013.
7. Victora, Cesar G. et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet. 2016.
8. Victora CG, Horta BL, de Mola CL, et al. Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. The Lancet. 2015.



1 NO POVERTY



3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



4 QUALITY EDUCATION



10 REDUCED INEQUALITIES



11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES



想像這個情境

安娜出生於貧窮的鄉下，她媽媽看到奶粉大量地被促銷，但媽媽及安娜的阿姨始終認為母乳是最好的。幾週後，安娜很有活力也長得很好；她按時完成預防接種，從不生病，因此她媽媽得以能工作。受過支持母乳哺育訓練的社區護理師讚美安娜的母親，提醒她母乳哺育也有助於保護母親預防疾病，像是乳癌。有時家裡缺錢買食物，但安娜有營養緩衝，她喝母乳到兩歲並吃家庭食物。過了幾年安娜去上學，老師注意到她學得很快，並告知她的母親。安娜的母親知道他的母乳幫助安娜的腦部及眼睛發展得好，同時很少生病代表她的能量都用在成長及學習。安娜還很年輕，但她的前途是光明的，因為她從母親的乳汁得到好的開始，且這個禮物對她一生都很重要。母乳可以幫助兒童擺脫貧困得，到更高教育程度和收入的美好未來。



Telma Geovanini©WABA 2012

思考：

你的社區母乳哺育的樣貌為何？有多少家是愛嬰醫院或產科機構？

事實及數據

- 在214個國家執行世界衛生組織/聯合國兒童基金會全球嬰幼兒餵食策略計畫所花的經費，估計每個活產約130英鎊。”投資有效的服務來增加及維持母乳哺育率，在幾年內甚至最快一年內即可還本。”⁹
- 平均而言，哺乳的嬰兒比沒有哺餵母乳的嬰兒智商高2.6分，餵奶的持續時間愈久則差異愈大。¹⁰
- 母乳哺育奠定一生健康及福祉的根基。沒有哺乳的兒童及母親在許多疾病上有更高的風險，包括兒童急慢性疾病，母親乳癌及卵巢癌。¹¹
- 每年有823,000兒童因不良的嬰兒餵食而死亡。¹¹
- 如果母親成功地母乳哺育，可避免20,000婦女死於乳癌。¹¹

行動策略

- 1 和政客及其他領導者談論提高母乳哺育率達到永續發展目標的價值，將母乳哺育納入議程。
- 2 確保社區中的每位母親有機會獲得熟練的母乳哺育照護。
- 3 倡導國家衛生條例，確保所有生產機構的產科照護納入成功母乳哺育的十措施。

參考：

<http://www.unicef.org/newsline/tenstps.htm>

- 4 倡導將母乳哺育完全包含在所有醫護人員的職前訓練課程中。

9. Renfrew, M.J. et al. Preventing disease and saving resources: the potential contribution of increasing breastfeeding rates in the UK. UNICEF UK. 2012.

10. Horta BL, de Mola CL, Victora CG. Breastfeeding and intelligence: systematic review and meta-analysis. Acta Paediatr Suppl 2015.

11. Victora, Cesar G et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet. 2016.

環境及氣候變化



6 CLEAN WATER AND SANITATION



7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY



11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES



12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION



13 CLIMATE ACTION



14 LIFE BELOW WATER



15 LIFE ON LAND



想像這個情境

在任何的旅程，第一步是最重要的。母乳哺育是第一個我們可以採用的實際步驟，不僅能保護母嬰的健康，也能保護地球的健康—從生命之初，提供嬰兒環保及永續的營養。人工餵養導致全球暖化，產生氣候變化及災難。嬰兒是最容易受到越來越強大和頻繁的颱風、颶風和龍捲風傷害的弱勢族群。在自然災害所造成的破壞中，人工餵養的額外風險為缺乏清潔用水和基本設施，因為沒有冰箱及煮過的乾淨用水，很難確保安全有效地準備嬰兒食品；而母乳哺育保障兒童的健康，和提供可能已經失去一切的嬰兒及母親慰藉。母乳哺育諮詢師可以協助家庭，減輕他們的痛苦，幫助支持受創的母親找回信心來維持哺乳或再度泌乳。

思考：

有關母乳哺育和環境方面，你會對社區中的年輕人說些甚麼？



Jaime © WBW 2015

事實及數據

- 母乳是“天然可再生的食物”，對環境安全，以沒有汙染、包裝或廢棄物交付給消費者。¹²
- 製造及使用配方奶產生溫室氣體(GHG)排放，加速全球暖化，且處理其產生的垃圾也會產生汙染和有毒排放物。雖然目前尚未量化成金錢費用，沒有哺餵嬰兒母乳與環境成本有關。¹³
- 每年在6個亞洲國家銷售的720,450噸配方奶粉，產生近290萬噸溫室氣體，相當於平均載客車輛行駛70億英里或送往垃圾填埋場的103萬噸廢棄物。¹²
- 估計生產1公斤母乳代用品需要消耗超過4000公升的水。¹²
- 哺餵母乳意味著較少的溫室氣體，環境惡化和汙染。¹²
- 母乳哺育有助於從化石燃料為基礎轉換為低碳的經濟，不需要電力來產生乳汁，運送不需要燃料，因此減少主要的溫室氣體二氧化碳的排放。¹²

行動策略

- 1 倡導政府涵括「改善母乳哺育實務」為達成永續發展目標工作的一部分。
- 2 鼓勵研究者量化國家因配方奶餵食產生的碳足跡。
- 3 使用這些數據倡導政府提高母乳哺育政策和方案的預算分配，靠這些分配來減少空氣汙染。
- 4 將母乳哺育包含在任何減少碳及水足跡的行動策略清單中，以及有關氣候變遷的公開文件中。

婦女的生產力和就業



1 NO POVERTY



4 QUALITY EDUCATION



5 GENDER EQUALITY



8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH



9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE



10 REDUCED INEQUALITIES



想像這個情境

母乳是需要被保護的必要食物資源。大約八億三千萬婦女(主要為發展中國家)在工作場域中缺乏社會保護。婦女通常被迫接受低薪、低品質的工作。當母親返回工作崗位，她們照顧孩子的時間變少，母乳哺育率可能下降、孩子更常生病、學業成就停滯。生產量下降，因為雇工需要更多休假照顧沒有哺乳的兒童。家庭財務惡化，因為支付較高的食物花費及醫療費用。然而，世界各國政府都強調婦女參與勞動力，以作為推動經濟增長，社會性別平等和減少貧窮的解決方案。婦女在家庭中的無償照顧活動對所有家庭成員的健康、發展和福祉具重要性，是必須被認可的經濟及社會發展策略。要

縮小工作中的性別差距，婦女需要支持以結合生產力和包括母乳哺育的生育角色，例如給薪的產假、給薪的哺乳休息時間、彈性的工作安排及擠乳室。



思考：

你的社區中婦女在返回職場工作時，在哺乳方面得到那些支持？

事實及數據

- 母親就業會降低母乳哺育率與所有已知的健康後果。¹⁴
- 每增加一個月的給薪產假，降低13%嬰兒死亡率。¹⁵
- 只有53%的國家達到國際勞工組織14週產假的最低標準。¹⁶
- 產假政策能有效提高純母乳哺育率。¹⁷
- 哺乳室及有給薪哺乳休息能增加產後六個月的哺乳率。¹⁸

行動策略

- 1 了解國家的母職保護政策。此外，找出當地雇主所提供的產假類型和工作場所的設施。
 - 2 在各級及部門間，為正式和非正式部門的員工倡導母職保護的需要及權利。
 - 3 鼓勵國家的政客及官員評估產假和母職保護權益的現況，利用現有的工具，如國際母乳哺育趨勢倡議 (WBTi) 確認現行規範的缺失
- 參考: <http://worldbreastfeedingtrends.org/>
- 4 促進對性別平等的給薪育兒保護政策，涵蓋照護三角，支持共同雙親撫養和哺乳。
 - 5 和當地的雇主談論如何在職場支持母乳哺育，促進工作場所轉型為“家庭友善”。

這應該包括：

- a. 提供可近性的托兒所，促進和支持母乳哺育。
- b. 在靠近工作地點提供必要設施、具隱私和衛生的空間，讓母親舒適安全地哺乳或擠奶及儲存奶水。
- c. 工作安排具彈性、哺乳休息時間或減少工作時間和遠距辦公。
- d. 給所有工作人員(特別是懷孕及哺乳的母親) 安全及衛生的環境，而無需要承擔就業或工資受損。

參考文獻 14. Johnston ML, Esposito N. Barriers and facilitators for breastfeeding among working women in the United States. *Journal of Obstetric Gynecology and Neonatal Nursing*. 2007.

15. Nandi A et al. Increased Duration of Paid Maternity Leave Lowers Infant Mortality in Low- and Middle Income Countries: A Quasi-Experimental Study. *PLOS Medicine*. 2016

16. International Labour Organisation. *Maternity and paternity at work: Law and practice across the world*. 2014.

17. Hawkins SS et al. The impact of maternal employment on breast-feeding duration in the UK Millennium Cohort Study. *Public Health Nutrition*. 2007.

18. Dabritz HA et al. Evaluation of lactation support in the workplace or school environment on 6-month breastfeeding outcomes in Yolo County, California. *Journal of Human Lactation*. 2009.

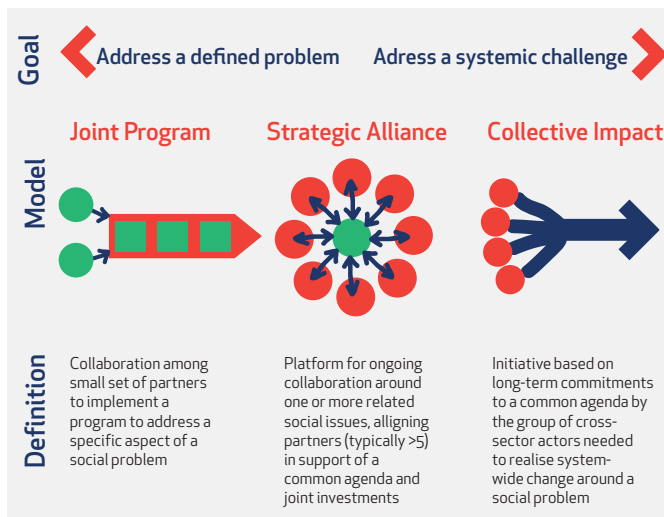
持續的夥伴 關係和法規



「養一個孩子要用全村的力量」號召每個人發揮己力來建立理想的村落。我們需要一個大家都得到的公平法律，也需要找到新的及更好的共同合作方式。第16項永續發展目標是促進公正、和平和包容的社會。我們集體都得為孩子以及他們所繼承的未來負責。兒童實現人類的未來，每個孩子都有潛力，當他們的權利得到尊重、實踐責任，就能兌現。兒童權利公約保護兒童的權利，

婦女也有權利對抗其在社會或是工作場所中處於不利地位或有別於男性的對待。構建我們渴望的村莊還有很多事要做。為提高母乳哺育率，我們需要克服許多挑戰：政府不足的政策、訊息和建議的缺乏、社會支持的缺乏和母乳代用品的積極銷售，我們需要全球夥伴關係來克服這些。第17條永續發展目標提醒我們「人多好辦事」…我們必須一起工作來實現我們想要的村莊。國際母乳週連接社區、國家及各大區域的改革者，呼籲全球行動。必須擴大我們的

聯盟與他人一起超越目前母乳哺育運動，共同實現永續發展和人權。我們必須認知到這種平衡以及相互的依賴性才能繼續人類的生存。



Infographic, A basic typology of multi-stakeholder partnerships (from Peterson et al, 2014)

致力於永續發展

- 大量地分享有關母乳哺育價值的實證，特別是對那些具有權力及影響力的人。監測行動及成效也是構建實證的關鍵。
- 以積極態度促進母乳哺育，愈多談論母乳哺育，我們的訊息將會更加有效。
- 倡導母乳哺育計畫涵蓋在所有的健康計畫中，且被放大。
- 當產品促銷破壞母乳哺育及這個最佳首選食物時，執行法律--包括國際母乳代用品銷售守則。嬰兒沒有辦法選擇，政府有責任保護他們。
- 國際公約為商定的全球準則。與社區、國家和更高層級合作，要求制定兒童和婦女權利的公約，例如母職保護，反映在每個國家的法律，並強制執行。

行動策略

- 1 了解母乳哺育重要性的實證，以及增加母乳哺育率所需的介入措施。
- 2 了解相關的國際公約和國家的法律、法規和政府政策。
- 3 確認潛在的盟友，並與他們合作。締造一個令人注目的常見情況進行改革。選擇3~5個重點，並制定一套共同的行動。
- 4 選擇的盟友和支持者時，要留意利益衝突。
- 5 與擁有許多技能的人一起激發行動。
- 6 分配時間和資源，包括金錢。好好計畫並持續負責。

Aknowledgments 致謝

WABA 感謝以下人員：撰稿：JP Dadhich, Alison Linnekar, Julie Smith, Genevieve Becker, Ted Greiner, Jay Sharma 及 Satnam Kaur。審閱：Laurence Grummer-Strawn, Michele Griswold, Miriam Lobbok, Jane Kato-Wallace, Jennifer Mourin, Arijit Nandi, Vasentha Sampasivam, Gina Yong, Anne Batterjee, David Clark, France Begin, Irum Taqi, Maaik Arts 及 Prashant Gangal。主編：Amal Omer-Salim。顧問：Felicity Savage。設計：Ammar Khalifa。製造：Chuah Pei Ching 及 Derchana Devi。印刷：JUTAPRINT, Penang。這個計畫由瑞典國際開發合作署(Sida)贊助。中文翻譯：台灣母乳聯合學會國際交流委員會：高美玲；中文審稿：陳昭惠。

贊助：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。
www.worldbreastfeedingweek.org | WBW Archives: www.worldbreastfeedingweek.net
WABA 國際母乳週 (WBW) | 8月1-7日, 2016

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、哺育未來十大方針及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 (LLL)、國際泌乳顧問協會 (ILCA)、Wellstart International 及國際母乳醫學會 (ABM)。WABA 和聯合國兒童基金會 (UNICEF) 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。WABA 在馬來西亞註冊成立為國際母乳哺育行動聯盟有限公司 (847762-P)，為非營利性有限擔保責任公司。

