

優先考慮母乳哺育

建立永續支持系統

世界母乳哺育行動聯盟(WABA) |
世界母乳哺育週(WBW)2025年8月1日至7日

激勵

激勵連結母乳哺育支持系統的行動，為打造更永續的環境貢獻力量



告知

大眾了解在建立對哺乳支持且永續的環境中自身所扮演的角色



連結

連結個人及組織，提升對母乳哺育的合作與支持



鎖定

持續支持母乳哺育視為創造永續環境的重要元素



建立永續的母乳哺育支持系統

永續的母乳哺育支持系統是一種全社會共同參與的策略，**確保每一位母親從懷孕開始，直到孩子兩歲或兩歲以上，都能獲得成功哺乳所需的支持、環境與資源。**哺乳支持應從產前階段開始，需有受過訓練的醫療人員提供明確、令人安心且具專業能力的指導。在住院期間持續提供支持，特別是在

出院後更是關鍵。母親在處理挑戰、建立自信、以及平衡哺乳與重返職場的壓力時，需要協助，尤其是面對配方奶業者普遍進行不道德行銷的情況下。這是一個跨世代、地域與社會階層，根植於延續性、包容性與整合性的系統，是**一條支持哺乳的暖鏈。**



永續性不僅是哺乳的持續時間



這代表要建立一個系統，它是：

可及、可接受、且負擔得起的

以實證為基礎並具性別敏感度

以醫療機構與社區為基礎

長期運作，從孕期至兒童期

公平且可整合於現有的健康照護服務之中

這不僅僅是提供一次性的建議，而是要確保哺乳支持深入社會的每一個層面。



核心組成要素

政策執行與監測

- 國家策略 (例如全球嬰幼兒餵食策略 [Global Strategy for Infant and Young Child Feeding](#)) 為長期永續發展奠定基礎。

衛生體系整合

- [愛嬰醫院 \(Baby-Friendly Hospitals\)](#) 是關鍵節點, 能在產前照護、分娩、產後住院及出院後, 提供專業的諮詢與支持。

職場與社會保障

- 在各種情境中 [培力女性](#) (包括重返職場期間), 對於持續哺乳與達成性別平等非常重要。

社會規範推廣

- 哺乳應是一項可見、正常化的行為。永續的系統會促進及早及持續地接觸 [哺乳](#), 並視其為常態。

社區基礎支持

- 哺乳成功往往仰賴 [同儕、鄰里與社區諮詢員的支持](#)。

環境與氣候永續性

- 哺乳是一種 [零廢棄、低碳、資源效率高](#) 的餵食方式, 能節省水與能源, 同時減少污染與包裝用的廢棄物。



行動建議

1



政策執行與監測： 採取多元且長期的策略

- ✓ 將哺乳列為最具投資價值的公共衛生行動，並落實全面且長期的國家策略。
- ✓ 實施並監督《國際母乳代用品行銷守則》(International Code of Marketing of Breastmilk Substitutes)。
- ✓ 蒐集與運用數據與統計資料，以監測並持續改進既有的哺乳支持系統。

2



醫療體系的整合： 強化醫療人力的能力

- ✓ 將哺乳支持納入連續性照護之中——從孕期到孩子兩歲或兩歲以上，建立一條暖鏈。
- ✓ 訓練並安排醫療人員，在產前、分娩與產後照護中提供哺乳諮詢。
- ✓ 推動出院問卷與衛教素材等工具，加強醫院與社區間的連結，並確保品質提升。

3



職場與社會保障： 擴大職場對哺乳的支持

- ✓ 強制規定有薪產假/陪產假與育嬰假，並保障在職場中哺乳的時間。
- ✓ 建立對哺乳友善的職場環境，使女性得以兼顧工作與哺乳。

6



環境與氣候永續性： 連結哺乳與地球健康

- ✓ 將哺乳支持納入國家與全球永續發展策略中，認可其在減少配方奶生產對環境造成負擔的角色。
- ✓ 使用「綠色哺育工具 (Green Feeding Tool)」估算商業化母乳代用品在碳排放與水資源消耗方面的足跡。

5



社區基礎支持： 賦權社區，確保在地可近性

- ✓ 鼓勵母親對母親/同儕支持，這是一種普及、具文化接受度且具成本效益的方式，可提升哺乳成果。
- ✓ 推廣由社區主導的倡議，以補充專業照護，並持續提供母親情感與實務上的支持。

4



社會規範推廣： 涵蓋整個社會與各世代

- ✓ 公眾宣導應涵蓋哺乳的情感、身體與經濟層面的益處，以及不哺乳所造成的代價。
- ✓ 兒童應在成長過程中看到哺乳是自然的社會常態。作為未來的父母，他們將本能地理解哺乳的價值與過程。



全球：

全球母乳哺育聯盟 (Global Breastfeeding Collective) — 協調的國際行動

由聯合國兒童基金會 (UNICEF) 與世界衛生組織 (WHO) 領導的「[全球母乳哺育聯盟](#)」是一項全球倡議，透過提供有根據的工具、倡導資源與政策指導，協助各國建立永續的哺乳系統。該聯盟透過一個透明、包容且無利益衝突的網絡，由具經驗的夥伴組成，提升可信度、建立信任，並推動全球一致行動。



阿根廷：

透過政策、母乳庫與數位支持強化哺乳

阿根廷推動一系列促進哺乳的行動，例如布宜諾斯艾利斯的拉蒙·卡里略醫院母乳收集中心、查科省的母親聯盟基金會（擁有超過 5,000 名母乳捐贈者），以及獲得[ISO 認證的門多薩母乳庫](#)。這些行動受到第 26873 號國家法律、對醫療人員的持續專業訓練，以及由訓練有素的輔導員主持的 WhatsApp 社群所支持。這一永續的支持系統，是透過協調政策、社區數位推廣與教育實現的。



澳洲：

長期的母嬰支持模式

維多利亞州的「[母嬰與家庭健康系統 \(Maternal Child and Family Health, MCFH\)](#)」在產後提供長達五年的社區護理師追蹤服務，以支持兒童發展與哺乳。然而，目前在專業訓練中對哺乳的重視程度仍不足，哺乳相關數據的蒐集也有限。若能強化這些面向，將能進一步提升此已具備基礎的長期母嬰支持模式。



中國：

數位能力驗證與產後品質監測

中國根據 WHO 所提供的《愛嬰醫院產科人員訓練課程》推動[愛嬰醫院](#)訓練，並建立了一個全國性的數位能力驗證平台與回饋機制，另設有出院後的哺乳問卷系統，協助發現哺乳支持的不足之處以改善品質。一年內，有超過 3,667 位衛生工作者獲得哺乳顧問認證。另有超過 100 支線上教學影片，為出院後的母親提供資訊與支持。這套系統是一個數據驅動、科技支援的持續性模式，涵蓋醫療人員與家庭。



宏都拉斯：

法律倡議與醫院內哺乳服務

宏都拉斯透過由[國家哺乳委員會](#)建立的法律框架，推動哺乳支持，包括設立職場哺乳室與在主要醫院（如德古西加巴的IHSS醫院與馬里奧·卡塔里諾·里瓦斯醫院）推行愛嬰醫院計畫（BFHI）。設置母乳庫與提供母親與醫療人員培訓的工作坊，更強化了哺乳支持。每月協調會議確保後續落實，使該系統透過法律倡導、制度改革與持續能力建構而使支持系統具永續性。



印度：

都市創新與農村同儕支持模式

在孟買，馬哈拉施特拉邦政府、[BPNI 馬哈拉施特拉分會](#)、聯合國兒童基金會與醫院合作，在各層級實施大規模的哺乳訓練。此外，也設立了 1,000 間職場哺乳室（稱為 Hirkani Rooms）、多語言的哺乳應用程式、結合疫苗接種與哺乳諮詢的診所、院內母親支持團體，以及超過 100 位國際認證泌乳顧問（IBCLC）等。約有孟買 25% 人口（約 500 萬人）可獲得哺乳諮詢服務。

在[北方邦拉利特普爾地區](#)，訓練有素的「母親支持團體（MSGs）」在 600 個村莊提供 24 小時哺乳諮詢與定期居家訪視。由當地居民中遴選並訓練為導師，進而指導 MSG 成員。兩年內，初始哺乳率從 11% 上升至 71%，純哺乳率從 7% 提升至 50%，並持續維持成果。

這兩種模式皆反映了歷經數十年的目標導向合作、社區參與以及在地創新。



日本：

專業與同儕合作，實現永續哺乳支持

在日本，永續的哺乳支持來自「國際母乳會日本分會（La Leche League Japan）」與「日本泌乳顧問協會（JALC）」之間的合作。LLL 日本分會於 1992 年成立，1995 年出現首位獲認證的 IBCLC，JALC 於 1999 年由四位 IBCLC 成立，提供專業培訓、多樣的線上線下教育資源與師徒制輔導，而 LLL Japan 則提供哺乳同儕諮詢與溝通技巧[工作坊](#)。許多 IBCLC 同時協助兩個組織，擔任志工與[翻譯人員](#)。專業人士與同儕支持者間的緊密聯盟，確保母親在臨床與社區層面都能獲得一致、專業且充滿關懷的哺乳支持，促進哺乳支持系統的永續。



科威特：

整合醫療與社區的支持體系

科威特於 2020 年啟動全國性的嬰幼兒餵養策略（IYCF strategy），將統一的產前哺乳諮詢教育工具整合入電子健康系統，並設立產後哺乳支持門診。各大醫院的泌乳單位（例如阿爾阿丹醫院）落實愛嬰醫院標準並持續訓練。同時，非營利組織 [BirthKuwait](#) 提供家庭探訪、哺乳同儕諮詢、電話專線與工作坊，鞏固了國家政策與社區支持的整合架構。



馬來西亞：

醫院與社區的協同效應

馬來西亞透過衛生部推動全國性的愛嬰醫院倡議（BFHI），並由「[馬來西亞哺乳同儕輔導協會](#)」（MBfPCA）強化社區支持。醫院根據政府政策標準化最佳實務，同時 MBfPCA 訓練志工，在醫療機構外提供同儕諮詢，使哺乳支持更為普及。持續的專業訓練與公共宣導活動也協助將哺乳正常化。政府機構與非政府組織間的合作，是此模式成功的關鍵。

奈及利亞： 倡導與政策推動純哺乳成效提升

奈及利亞的「[零水計畫](#)」(Zero Water campaign)是在「強起步嬰幼兒餵養倡議」(Start Strong IYCF initiative)下推動，透過倡導與多媒體訊息，鼓勵純哺乳。在 Alive & Thrive 與 UNICEF 的支持下，拉哥斯州與卡杜納州的純哺乳率於 2017 至 2020 年間，分別從 25% 上升至 43%，與從 59% 增加至 64%。2021 年，奈及利亞推出陪產假與守則執行機制。此計畫現正擴展至另外五個州，顯示政策、宣導與監測可永續地改善哺乳實踐。

紐西蘭： 毛利族主導，以家庭為中心的照護

由備受尊敬的社區長者 Dame Aroha Reriti-Crofts 創立的「[Te Puawaitanga ki Ōtautahi 信託基金會](#)」，為毛利家庭提供文化為本的照護。其服務包括護理照護、產前與產後的哺乳同儕支持，並倡議在職場與商業空間設立哺乳友善空間。基金會從社區中招募員工，並透過毛利文化導向的方式進行培訓，政府的支持亦協助該信託基金會成長，並增強越來越多家庭的信心。

秘魯： 結合政策、文化與社區的全國哺乳策略

秘魯早在1982年便率先行動，將《國際母乳代用品行銷守則》納入其《國家嬰兒餵養規範》(RAI)，成為先驅之一。自1992年至2024年間，秘魯[衛生部](#)已在全國認證了460間愛嬰健康機構。初始哺乳率自1992年的19.9%提升至2023年的48%，而純哺乳率也自19.5%上升至2024年的67.4%。自2006年以來，秘魯[婦女與弱勢族群部](#)已設立超過5,500間職場哺乳室。自1998年起，公民社會網絡「Lactared」便持續培訓專業人員進行哺乳諮詢，並協助推動秘魯國內國際認證泌乳顧問(IBCLC)的發展。



瑞典： 由政府主導的成功與政府退場的代價

瑞典的全國哺乳支持策略在1972–1975年與1985–2003年間由國家健康與福利委員會主導，並與「母親對母親支持團體 Amningshjälpen」合作推動。1992 年起推動愛嬰醫院倡議 (BFHI)，提升了純哺乳成果。然而，自 2003 年以來，國家層級的推動力減弱，導致純哺乳率下降了 20%。近期，國家當局與包含專業醫療組織與非政府組織在內的哺乳委員會合作，重新啟動[國家哺乳策略](#)。要提升哺乳地位並確保其長期永續，政府的持續承諾與非政府組織的協作非常重要。



阿拉伯聯合大公國： 政策帶動成效與環境/氣候倡議

透過擴大 BFHI、母親支持團體與「[沙迦嬰兒友善城市計畫](#)」，純哺乳率上升了 10%。全國政策包含有薪產假 (90 天) 與陪產假 (5 天)、哺乳時間保障 (前 6 個月每天 2 小時、後 6 個月每天 1 小時)，以及全面實施《國際母乳代用品行銷守則》。阿聯也強調哺乳在氣候行動中的角色：配方奶生產每公斤排放 11–14 公斤二氧化碳、消耗逾 5,000 公升水。阿聯將哺乳納入其國家環境永續策略，以實現健康星球的願景。

結論

建立一個永續的母乳哺育支持系統並非短期的介入措施,而是一個持續性、具包容性與賦權性的結構,能夠保障健康、保護環境,並捍衛婦女與兒童的權利。

當哺乳支持被整合於政策、健康體系、職場與社區之中,哺乳就不僅僅是一種餵食方式,而是成為永續發展的基石。它應被視為全球每個角落的優先事項!

致謝：

WABA 特別感謝以下人士與團隊：

- 貢獻者：JP Dadhich, Rafael Pérez-Escamilla, Baby-Friendly Hospital Development Fund, Elisabeth Kylberg, Prashant Gangal, Hiroko Hongo, Khalid Iqbal, Decalie Brown, Zaharah Sulaiman, Mona Alsumaie, Janine Pinkham, and Pushpa Panadam & Nair Carrasco with their team.
- 編輯團隊：Amal Omer-Salim, Thinagaran Letchimanan, Chuah Pei Ching
- 設計與版面編排：Chuah Pei Ching
- 顧問：Elisabeth Kylberg
- 設計公司：C-Square Sdn Bhd
- 中文審譯：台灣母乳哺育聯合學會國際事務委員會（陳昭惠、張皓媛、林永傑、吳珮琪）



世界母乳哺育行動聯盟(WABA)是由保護、促進及支持哺乳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
Email: wbw@waba.org.my | Web: www.worldbreastfeedingweek.org

版權聲明：世界母乳哺育行動聯盟/WABA聲明世界母乳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。

更多資訊請參見：<https://worldbreastfeedingweek.org/frequently-asked-questions> for further information.