

## 保健工作者

- \* 幫助母親在產後立即開始哺乳，遵循世界衛生組織及聯合國兒童基金會所建議的幫助哺乳的十個步驟。
- \* 灌輸婦女她們可以哺乳，且在有足夠知識及支持下，她們可以克服任何問題的信心。
- \* 提供對母親的支持，尤其是需要回去上班者，讓家人也參與支持哺乳的母親。



- \* 在生產前後積極地鼓吹，哺乳是最適當的哺餵嬰兒方式。
- \* 簽署並散發聯合國兒童基金會的醫師宣言。
- \* 找出嬰兒奶粉商一些潛在的影響，如：給醫院的回扣，免費的禮物，提供錄影帶、衛教單張、及提供經費做研究及醫學會議。
- \* 積極地尋找正確及最新的哺乳知識，可向WABW要有關訓練保健工作者的資料。

## 僱主

- \* 建立漸進性的政策，支持雇員在家庭及工作責任間尋得平衡點，包括：提供產假及育嬰假，彈性的工作時間，及可供婦女擠奶及保存奶水的空間。
- \* 與WABA及其附屬機構聯繫，了解如何讓工作場所成為對母親友善的工作場所。

## 你

- \* 在自己的家中，對抗兒童書籍及玩具中對奶瓶餵食無形的促銷。
- \* 寫信給電視公司、報社、或雜誌的編輯，感謝他們對哺乳正面的報導。
- \* 寫信給奶粉商，抗議他們錯誤的推銷方式。

## 婦女團體

- \* 遊說國家婦女委員會及婦女團體，將哺餵母乳列入她們的行動計劃中。
- \* 歡迎哺乳的母親參加婦女會議，並提供照顧幼兒的設施。
- \* 抵制在電視及報章雜誌上用女性乳房當促銷工具的商品。
- \* 遊說當地的權威人士，如：政府官員、律師等，了解哺乳是一件公共衛生的議題。
- \* 在附近的各種會議中提出有關哺乳的討論。
- \* 要求公家機關的婦女主管贊同國際母乳週，並在其演講中提到哺乳。
- \* 積極參與國際母乳週的活動，簽署宣言：哺乳是婦女的權利。

**CEFEMINA** 是哥斯大黎加的一個婦女團體，她們將支持及保護哺餵母乳納入日常活動中。經由其領導者所建立的社區健康門診及支持團體，婦女們學習到哺乳的技巧，並在順利地哺乳前得到支持。CEFEMINA同時監督嬰兒食品公司的行銷，並在1980年代舉辦抵制嘉寶(Gerber)的活動，它同時使政府制定有關產假(四個月)，及嬰兒食品公司行銷的國家法律。Cefemina了解到能完全地哺餵嬰兒，及不受廣告及醫院錯誤的措施影響是代表婦女本身的權力。

