



我成日跟媽咪去協會做義工，所以媽咪頒個金牌俾我。

我們都是金牌得主

支持母親 邁向金牌

每一年度，國際母乳哺育行動聯盟(WABA)均會於8月1日至7日舉辦國際母乳哺育週(World Breastfeeding Week)，透過超過全球120個國家的參與，選定一個重要的主題來保護、促進及支持母乳哺育。

今年8月份正好是北京奧運舉行的大日子，故WABA特意把今年的主題訂為「支持母親，邁向金牌」，讓更多人了解支援授乳母親的必要性及價值，並藉此傳遞支援授乳母親的最新資訊，強調任何支持母親授乳的人士，均擁有如同奧運金牌得主一般的榮耀；並以奧運的五環概念為核心，鼓勵包括家庭及社交網絡、健康護理系統、政府及法規、工作場所及僱用關係、危機及突發事件應變共五個不同層面，創造理想環境支持母親授乳。

奧運選手要摘取金牌，往往需要家人、朋友、教練、隊員、甚至公眾及政府的支持，最終先能夠成功踏上頒獎台。縱使這班一直於背後默默支持的人士不能親自領獎，但他們所付出的努力，以及對運動員的支持、信心，毋庸置疑亦都值得獲頒發一面金牌。

母親需要各方支持

母親們於哺乳路上更需支持，要成功以母乳哺育嬰兒並達至母乳育嬰的黃金標準：「以純母乳哺育嬰兒至六個月大，隨後配合適當的固體食物，持續哺乳至嬰兒兩歲或以上。」同樣地亦需要多方面支持。今年國際母乳哺育週的主題便指出，**假如你曾經做過任何一件事情，去支持一個計劃哺乳的婦女或已在哺乳的母親，你就應該獲得一面金牌。**所以無論你的丈夫、長輩、朋友、僱主、甚至其他哺乳母親及義工，通通均可能經已是金牌得主。

WABA母乳哺育的全球母親支持運動(GIMS)2007年把支持母親定義為「任何給予母親的支持，以改善哺乳行為兼且同時有利母親及嬰幼兒的行為。」於過程當中母親往往需要基本、正確且適時的資訊、鼓勵、有技巧且實際的幫助及理性的傾聽。以過濾不正確的資訊、於重投工作崗位或外出時繼續授乳、積極面對危急情況，而更重要地是克服自己是否有能力哺育嬰兒的疑慮。

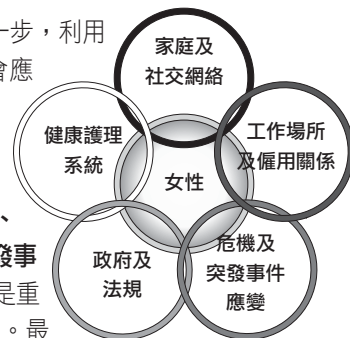
所謂的支持，除正規地與護理人員或母乳育嬰專科顧問會面之外，簡單如一個令媽媽重拾信心的笑容亦都是支持的一部份。所以支持可以源自任何人士，包括護理專職人員、醫院及產房的員工及政策、助產士、哺乳顧問、已受訓的同儕顧問、媽媽支援組、朋友及家人等等。

為母親提供支持

在2002年聯合國兒童基金會採用了黃金蝴蝶結代表純母乳哺育及持續哺乳這個「黃金標準」，隨後WABA在2004年開始推行黃金蝴蝶結運動。黃金蝴蝶結象徵著社會的改變以及一個支持的環境，蝴蝶結提醒我們，家庭和社會都是母乳哺育女性的支持元

素。今年是奧運年，WABA再進一步，利用奧運的五環概念闡述家庭和社會應如何支持母親授乳。

整個支持系統以女性為中心，周邊圍繞著**家庭及社交網絡、健康護理系統、政府及法規、工作場所及僱用關係、危機及突發事件應變**五個支持環。環與環之間是重疊及互動的，並且能夠互相強化。最終希望無論中間的女性往支持系統的哪一個方向走，她於哺乳路上均能獲取正面及理性的支持。而當所有支持環均變得強大並為授乳母親提供無間斷支持時，我們的下一代最終便能夠受惠。



中心——女性

女性之所以位處支持系統的中心，不僅因為她們從其他環節取得支持，透過女性間的經驗傳遞（尤其透過如媽媽、姊妹、外婆、孀母等親屬），女性在確保及提供支持給予他人方面也扮演著重要的角色。GIMS 2007年的聲明中指出：「在支持的力量當中，母親是一個積極的參與者，她們同時是支持及資訊的提供及接受者。」

本會作為一個由授乳媽媽組成的義工組織，便正好體現女性於支持系統中的重要性。我們利用自身經驗，不僅透過電話及網上留言版諮詢服務，為公眾提供正確的母乳育嬰資訊，更不時透過舉辦講座、分享會及作醫院探訪等，與準媽媽或正在授乳的媽媽、甚至其家人朋友分享心得。此外，我們亦不時向政府、僱主及醫護機構等反映意見，以期改善本港的母乳育嬰環境。

支持環——家庭及社交網絡

家人和朋友無疑是母親最即時及最持續的支持網絡，當中不僅指丈夫，還包括她的母親、姊妹及其他關係密切的親屬。

至於社會網絡則包括朋友、鄰里、社區設施及於社區內與母親有接觸的人士。若社區能讓母親舒適地哺育孩子，並提供支持、設施及配套，即有助及鼓勵母親持續哺乳。

支持環——健康護理系統

從產前、生產以至產後，醫護人員及醫護系統均有不少機會為母親提供適當、適時的支援及鼓勵。

透過落實聯合國兒童基金會和世界衛生組織所提出的《成功母乳育嬰十項指引》及《國際母乳代用品銷售守則》及其相關決議，實有助醫護人員提升及掌握母乳育嬰知識，並於嬰兒出生時盡早為母親提供協助和鼓勵，以及避免母親因為任何因素(包括受商業廣告)影響而提早放棄或完全放棄哺乳。

支持環——工作場所和僱用關係

職業婦女需要面對工作與母乳哺育的壓力，極需要他人支持。對於不同的職場母親有不同的支持方式，但不外乎協助母嬰接觸、擠乳及儲存母乳。

現時本港的勞工法例縱使未有保障授乳母親的權利，不過僱主實可彈性處理有關僱員的工作安排，讓她們有時間可以直接授乳或擠乳，甚至為她們提供一個適合、清潔的育嬰或擠乳地方。

支持環——政府及法規

政府有能力立法、為爭論作裁決以及發出行政指令，要有效支持母親以母乳育嬰，法律及公共政策必須保障母親能夠於理想環境下授乳。

國際組織其實已制訂了不少支援母乳育嬰或授乳母親的指引，當中包括由聯合國兒童基金會和世界衛生組織所提出的《成功母乳育嬰十項指引》及《國際母乳代用品銷售守則》及其相關決議，以及國際勞工組織的《保護生育公約》。政府只需積極落實有關指引，便能給予授乳母親極大支持。

支持環——危機及突發事件應變

當婦女處於一個危機及突發事件狀況時，必須為她們提供支援及支持，以確保她們持續以母乳育嬰。這些情況包括面對天災、身處難民營、於離婚過程中、母親或寶寶需要住院等。

近日有報導指出於四川大地震的受災民眾中，有媽媽因為缺乏食物或情緒大受影響而沒了乳汁。其實於受災地區，母乳大可能是嬰幼兒唯一最安全、最理想的食糧，可提升免疫力之餘，更無需憂慮水源受污染、奶瓶及奶咀消毒等問題。緊急狀況下的嬰兒餵養(IFE)核心組¹於《給緊急救助人員和管理人員的操作指南》便提到遇有緊急救助情況，於嬰幼兒餵養方面，應強調保護、促進及支持母乳餵養；而愛嬰醫院行動的《成功母乳育嬰十項指引》應作為緊急情況下產科服務的主要部份；並且強調母乳代用品的捐贈是不必要的，甚至可能威脅嬰兒生命²。

母親餵哺母乳不僅對母嬰有益，對家庭、整體社會、醫療系統及環境亦有不少好處。故母親以母乳育嬰，是一個眾人皆勝的局面。所以請你不要吝惜，利用任何一種方式，支持及鼓勵母親授乳、為母親們提供一個舒適的母乳育嬰環境，向金牌邁進，哪怕只不過是一個簡單的笑容呢！

黃金蝴蝶結運動

黃金蝴蝶結於2002年由聯合國兒童基金會提出，代表保護、促進及支持母乳育嬰，其後WABA在2004年開始提出黃金蝴蝶結運動。



金黃色代表純母乳哺育及持續哺乳這個「黃金標準」。



一個結代表母親，另一個結則是代表小孩子。蝴蝶結是對稱的，代表母親及小孩子對能否成功哺乳同樣重要。



中間的結則是象徵支持她們的父親、家庭及社會。若沒有中間的結，絲帶是並不能變成蝴蝶結的，一如沒有支持，便不能夠成功授乳。



至於結的兩端則代表將來。分別代表六個月後適當添加副食品，並持續哺乳至嬰兒兩歲或以上；另一端則代表間隔3到5年生育的家庭計劃。

您可以很驕傲的戴上它，並告訴週遭的人其代表的深遠意義，詳情請參閱 www.unicef.org/programme/breastfeeding/bow.htm。

資料來源：聯合國兒童基金會黃色蝴蝶結網站
台灣國民健康局-國際母乳餵哺週2004網站

1. 包括聯合國兒童基金會(UNICEF)、世界衛生組織(WHO)、聯合國難民事務高級辦事處、世界糧食計劃署、國際嬰兒食品行動網日內瓦嬰兒餵養協會、關懷美國及ENN。
2. 《給緊急救助人員和管理人員的操作指南》版本2.1 2007年2月1.1 / 5.2.2 / 6.1.1 <http://www.ennonline.net>
本文大部份內容摘錄自國際母乳餵哺週2007年活動摺頁(<http://www.worldbreastfeedingweek.org>)及台灣國民健康局國際母乳餵哺週網頁(<http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/index04-10.htm>)

撰文：胡珮詩(Alice Wu) - 會訊編輯



香港母乳育嬰協會
主辦

「我心目中的金牌得主」徵文活動

感人故事·心情分享

選出十篇最感人的文章／故事 接受嘉許

在崎嶇不平的母乳路上，無論默默支持我們的是：

- 每天早上都掛着一隻熊貓上班的丈夫？
- 身同感受的其他母乳媽媽？
- 互不相識、卻又互相了解的網上朋友？
- 給予我空間、時間的好老闆／上司？
- 無論任何事情都在背後支持我們的好朋友？
- 在天昏地暗的日子裡給予我們鼓勵和支持的母乳義工？
- 帶給我們母乳知識的醫護人員？
- 定時送來上奶湯水的奶奶或母親？

我們都想向你說一聲：「謝謝！」

每年的8月1日至7日為「國際母乳餵哺週」，今年的主題是「支持母親，邁向金牌」，強調任何曾經為母乳媽媽提供支持的人士，均擁有如同奧運金牌得主一般的榮耀。

為響應今年的主題，香港母乳育嬰協會特別舉辦「我心目中的金牌得主」徵文活動。歡迎各位曾經或是正在授乳的母乳媽媽，撰文表揚及感激給予她們在母乳餵哺上最大支持的人士或組織，一起匯聚點滴的感人心意，發揚支持者的愛心和貢獻。

活動詳情

- 日期：由即日起至7月13日(星期日)
- 形式：參加者需以「我心目中的金牌得主」為題撰寫約800字的文章(中、英文均可)，表揚及感激在母乳餵哺期間給予最大支持的人士(可加插照片或圖畫說明)。
- 遞交方法：(a) 郵寄方式：請將填妥的參加表格貼於作品背面，郵寄至本會會址：香港西營盤西邊街36A西區社區中心三樓M313室
(b) 電郵方式：請於作品檔案內的最後部份附上參加表格內的資料，電郵至本會：support@breastfeeding.org.hk
(參加表格請於本會網站下載：www.breastfeeding.org.hk)
- 獲選作品：本會將選出10篇最令人心動的故事。作者及文章中受表揚的人士或組織，將會被邀請出席本會在7月26日(星期六)舉辦的「媽咪，加油！」活動，領取獎項及接受嘉許，並分享心得。
- 備註：1. 每位參加者遞交的文章數目不限。
2. 若引用部份或全部他人的文章或段落，必須註明出處。
3. 本會不會退還所遞交的文章。
4. 本會有權將所有參加的文章(不論獲選與否)作公開刊登、轉載或展現於印刷或電子媒體(包括轉載於本會的書籍、刊物、網頁，或於本會活動上展示)。若參加者不願作以上安排，請必須清楚註明於參加表格內。

來吧，現在就拿起筆，把感激的說話化做文章吧！

查詢請致電24小時熱線電話2540-3282或登入www.breastfeeding.org.hk