

母亲支持工作组 (MSTF)
世界母乳喂养联盟



第9卷第1期, 每年以英语、西班牙语、法语和葡萄牙语出版两期

2011年4月

<http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/english.htm>

订阅请发电子邮件至: gims_gifs@yahoo.com

协调员: 安妮·巴特基 (沙特阿拉伯)

世界母乳喂养行动联盟母亲支持工作组联合协调员: 帕士帕·潘娜德姆 (巴拉圭), 普拉

山特·甘格尔 Gangal (印度)

编辑: 帕士帕·潘娜德姆, 瑞贝卡·玛格哈斯 (美国)

中文翻译-纪鸿, 赵立颖, 康卉, 安韧锐 (中国)

中文翻译与校对- Zhong Yu (中国), 校对 - 黄慧娟 (马来西亚)

母乳是婴儿的食物来源, 为婴儿提供最佳的免疫力和营养, 同时它还有助于婴儿与母亲之间建立起亲密关系。这份最初的人际关系, 帮助婴儿逐步地适应这个世界。

母乳喂养的女性艺术, 第八版, 国际母乳会, 2010

自上一期 (V8N3) 亲支持工作组的电子通讯发布以来, 巴西水灾, 新西兰地震, 最近, 日本又发生了地震、海啸和核辐射。母亲支持工作组向所有灾黎送上深深的祝福, 大家能早日重建家园。这一期我们附上有关紧急情况或灾害时如何哺乳的信息网络链接, 希望您能从中获益。

本期内容

母亲支持工作组评价和信息

1. 支持工作的考量: 帕士帕潘娜德姆, 世界母乳喂养联盟母亲支持工作组联合协调员

不同地区的母亲支持

2. 乌干达的哺乳互助指导: 欧瑟芬纳鲁格, 乌干达
3. 2011年2月基督城地震 - 新西兰母乳会是如何应对的: 芭芭拉斯特姆菲尔和简妮娜皮恩克汉姆, 新西兰

母亲支持 - 哺乳母亲经历讲述

4. 母乳喂养是唯一的选择: Pittipat M. Chupungco, 菲律宾

母乳喂养新闻

5. 开启母乳喂养之门: 马来西亚母乳喂养行动联盟
6. 马萨诸塞母乳联合会手机咨询服务: 梅丽莎·芭提克, 美国

母乳喂养资源

7. 2011年1月最新 ICDC 法律信息：拉惹阿都拉萨，马来西亚
8. 临床哺乳：凯瑟琳·坎德尔-塔科特，美国

儿童和母乳喂养

9. 儿童在模仿什么：尤金妮亚拉米瑞，哥伦比亚
10. 哺乳“孩子”源自天性：埃达瓦格斯，波多黎各
11. 学做一个慈爱的母亲：赖塔艾莲娜葛查菲斯伯恩，墨西哥

祖父母支持母乳

12. 为什么非洲的婴儿不哭。一个非洲人的视角：J 克莱尔 K莱昂拉，肯尼亚

简讯

13. 查阅如下网站
14. 声明：过去和将来的重大事故
15. 投稿和下期预告
16. 如何订阅/取消订阅该通讯

母亲支持工作组的评价和信息

1. 我们支持工作的考量：世界母乳喂养行动联盟母亲支持工作组联合协调员：帕士帕·潘娜德姆(巴拉圭)

今早（2011年3月11日）送女儿上学后，我在走回家的路上，惦记着正惨遭地震和海啸侵袭的日本。早些时候的新闻说迟些还会有更多的国家受影响。一想到很多妈妈，尤其是家里有喝奶粉的婴儿在紧急时刻没有商店，没有奶粉，没办法喂养婴儿而瞎着急，我就很心疼。还有母乳的储备问题、配方奶粉问题... 我想：为什么我们不能及时给她们提供信息和支持，让她们能哺乳孩子？

带着这些想法，身为母乳支持工作组联合协调员的我写了第一篇文章。我们如何让妈妈在孩子出世以前，甚至在一个女人想要孩子之前就获得有关母乳的信息？我们怎样才能接触到爸爸、其他家庭成员、社会和政府？我知道我们（每位热情又默默地保护、促进和支持母乳喂养的同伴）多年来已经用各种创意点子接触人们，但是当天灾袭击世界任何一个角落时，天灾我们似乎还不够努力。

我脑中闪过无数个妈妈们无法获得支持她们哺乳的理由。。缺乏身边的支持？媒体？还是？就在此时，我听到了一个好消息。

马瑞亚医生是一名退休的儿科专家，她从不厌倦推广母乳喂养。马瑞亚医生很兴奋地和我分享了有关莉迪亚（和她共事的员工）如何成功哺乳她一岁八个月儿子 - 蒂戈尔的故事。在一次长途巴士旅途中，纵使车上人们议论纷纷，她仍然坚持哺乳，并自信地对每个愿意听她讲的人说，任何人都可以纯母乳喂养六个月到两年甚至更长时间。马瑞亚医生就是这么告诉她并支持她的。

也许我们贡献的大小并不重要；一个微笑、一个后背的轻拍、一次经验的分享或写作、一项研究、一场讲座等等。。都无所谓。当一个妈妈成功地哺乳孩子，并和他人分享经验，我们就多了一个母乳喂养的拥护者。

帕士帕潘娜德姆，联合协调员
母亲支持工作组
电子邮件: pushpapanadam@yahoo.com

世界各地的母乳喂养支持

2. 乌干达的哺乳互助指导：约瑟芬纳罗格，乌干达

根据这些年我帮助妈妈们的经验，在没有或缺乏哺乳专业指导员的乡村和城市里，朋辈辅导能更有效地接触并协助妈妈和婴孩。妈妈们以朋友的方式互助指导成就了妈妈互助团队。哺乳互助指导对减少婴孩和母亲死亡率起着重要作用，我把这叫做“社会资本”。

要成为一个成功的哺乳朋辈辅导，她绝对是一位热衷于母乳喂养的妈妈，乐于支持其他妈妈和婴孩，舟车劳顿也在所不惜。我想，我就是其中一个佼佼者。



我们（非洲儿童）一直努力传授婴幼儿正确喂养的知识（IYCF）给那些想要成为哺乳互助指导的妈妈，好让妈妈们信任哺乳互助指导员。

这班妈妈非常投入，也正因为如此，更多妈妈愿意加入妈妈互助团队（MSGs）。事实上，已经有 500 名妈妈注册成为哺乳互助指导员了。

我们需要不断地培训这些哺乳互助指导员，确保她们获得全面的母乳喂养知识并随时掌握最新的资讯。想要成为哺乳互助指导，她必须是一位有母乳喂养经历（或经验）、至少有高中学历、接受过婴幼儿喂养培训、热衷于母乳喂养的当地居民。

我们难免面临挑战：哺乳互助指导是志愿服务，我们培训的资源有限，我们社区还有 HIV 病毒携带者和艾滋病患者。这里的医疗中心也不推崇母乳喂养，妈妈们出院回家时仍然对母乳喂养概念模糊，有时候我们也面对语言障碍。

尽管资源匮乏，我们把乌干达 IBFAN 机构开发的 IYCF 资料翻译成当地语言和英语，并翻印出来分发给妈妈互助团队来解决信息缺乏的问题。

随着妈妈互助团队的团员不断增加，我们需要更多的资金来培训哺乳互助指导员和提供助学金给她们以示鼓励。有了资金，我们将能够把更多的资料翻译成当地语言和英语并印刷出来。这样我们的哺乳互助指导项目将有望更成功。

约瑟芬 纳鲁格，母乳喂养了两个女儿，乌干达社区组织“非洲儿童”执行理事。

电子邮件: inafrica.children@gmail.com

3. 2011年2月基督城地震－新西兰母乳会是如何应对的，芭芭拉 斯特姆菲尔和简妮娜皮恩 克汉姆

2月22日下午12点51分，地震袭击了新西兰基督城，不但造成170多人死亡、成千上万人受伤，城市里还有许多建筑物和基础设施受损。新西兰很可能是世界上仅次于日本，防震措施最好的国家，然而，在这样突发的重大灾难后实际情况却是公民服务能力和反应速度都有限... ..防震准备方面的不足也很快就暴露出来。

危机后的自然反应就是查看我们认识或关爱的人是否无恙。由于城市里很多地区电力中断，与人联系最有效的方式就是手机短信了。手机网络运行非常好，发短信时只是偶尔有短时差错和延迟。能收到信息回复平安是巨大的安慰，但同时又难免担心家庭、学校和工作场所遭到严重的破坏。尽管当地的母乳会成员没有伤亡，但还是有几位哺乳辅导员的家遭到了破坏。罕见的地震不会持续数月甚至数年，但是只要保持坚韧不拔，人们定能在困境中尽力补救。

一旦确认地震规模，母乳会便开始思考可以做些什么来满足妈妈和孩子的需求。地震后数小时内，我们便整理好有关紧急情况下安全喂养婴儿的信息及相关讯息的链接并发表在新西兰母乳会的首页，www.la lecheleague.org.nz。仍然是在震后数小时内，我们开始在个人社交网站 **facebook** 上发一系列帖子和信息 www.facebook.com/pages/La-Leche-League-New-Zealand/184036821691。有位妈妈受到急需献血的错误新闻的误导，在 **facebook** 上面发了一个问题，引出了一场有趣的讨论有关于正在哺乳的妈妈是否适合献血。由此可见，新西兰正在哺乳的妈妈是多么热心于做点实际事情，使得这种只能在恐惧和无助中观望的情境有所好转。

接下来我们还召集了当地人做电话咨询、安排会议、确认会议地点等等。由于原先开会的地点受到地震破坏或正被评估，一些会议临时取消了或改到其他地点开会以应付不畅道路等问题。有些会议由于原来的哺乳辅导员无法出城而由其他团队的哺乳辅导来领导。简妮娜更编辑了一系列的“最新震后信息”列出哪些本地的哺乳辅导可以工作，以及小组会议的变化情况。这些信息都发布在我们的网站上和 **facebook** 上，并通过当地的网络及时地传播给妈妈们、紧急服务部门以及其他组织。

“继续哺乳来保持充足的奶水、让婴幼儿感到舒适”的重要信息有必要从一开始便准确地转达给妈妈们。可惜不幸的是，这些简单的信息，不是所有的前线急救人员都知晓，有的地方甚至还提供配方奶粉给妈妈们喂养孩子。其实，简单的哺乳互助指导更恰当并安全。令人安慰的是，有些妈妈推迟给孩子断乳或重新开始哺乳，以便能够继续在危机时继续给婴儿或小孩提供母乳。他们意识到在不能保证得到“燃料和干净水” - 在以往被认为是理所当然必需品的情况下，食品的安全、舒适和健康的维持，显得多么的重要。

这大概是因为急救服务还没有优先考虑婴儿喂养的问题。由于前线救援人员缺乏相关知识的培训，当局又不能及时做出反应和发布综合信息，以致错过了保护、支持母乳喂养及在必要的情况下协助安全人工喂养的机会。基督城母乳喂养拥护者 - 卡洛·巴特尔说，近年来她把婴儿安全喂养纳入到急救应对计划的努力一直鲜有回应。卡洛很早就把她编辑的一本简要母乳喂养宣传小册子呈交给民防部的部长，但一直都没有得到关注。现在这小册子在地震后不久便被转交到急救和医疗部门，但是因为还没有被纳入到急救体系中而临时使用这手册。我们期望急救反应的总结材料里面将会把婴儿喂养作纳入未来应对紧急事件预案。我们期盼全国母乳喂养的拥护者和组织能够共享盛举。

亚洲母乳会的罗斯安娜·玛特在意识到新西兰有许多英文不流利的移民便立即与我们取得联系，给我们提供了有关紧急情况下母乳喂养的日文和中文资料，方便我们把信息发布在网上。在地震后的第十七天，日本也发生了地震及海啸。人员伤亡和破坏比基督城地震还要严重。她所提供的相关资料真是有意义。我们应对自己国家灾难的当儿，还能够帮助远在日本的同事和妈妈们实在超乎我们的意料。我们为他们牵挂、祈祷、互享信息和资源。日本母乳会非常热衷于翻译卡洛的信息宣传册。卡洛毫不犹豫就答应了他们的请求。任何人想得到卡洛的资源，包括要求翻译这些资料，都可以直接通过电邮联系她：Carol.Bartle@omwwwl.maori.nz。卡洛最近还在 [facebook](#) 建立了一个主页 -- “紧急情况下的婴儿喂养”，任何人都可以发帖子、分享信息和发表观点。

最后，以下是日本母乳会给与全球同事的信息，这也同时反映了我们在新西兰的母乳会的感受：

“从全球各地的哺乳辅导传来的信息不断地传来。这些信息就像妈妈的乳汁一样，从不间断，令人安心。哺乳辅导们提供的爱，就像妈妈们在照顾宝宝时一样。虽然我们受到自然灾害的伤害，但是我们被这么多妈妈们的爱所围绕。我们倍受鼓舞，获得无比的力量。”

这些从日本母乳会传来的信息给我们新西兰的母乳会的妈妈们这样的感受：

从全球各地的哺乳辅导传来的信息不断地传来。这些信息就象妈妈的乳汁一样，从不间断，令人安心。哺乳辅导们提供的爱，就象妈妈们在照顾宝宝时一样。虽然我们受到自然灾害的伤害，但是我们被这么多妈妈们的爱所围绕。我们倍受鼓舞，获得无比的力量。

芭芭拉 斯特姆菲尔，新西兰奥克兰的一位哺乳辅导，国际母乳会新西兰分会的前负责人，新西兰分会 [Facebook](#) 网页的管理员。

电子邮件: billandbarb@clear.net.nz

简妮娜皮恩克汉姆，国际母乳会新西兰分会的出版负责人，基督城附近的朗伊奥拉市的哺乳辅导。地震后，她成为与国际母乳会的总联络人，因为她离灾难地很近，而且很幸运，个人没有受到灾难的影响。

电子邮件: pinkham@ihug.co.nz

母亲支持 - 哺乳母亲经历讲述

4. 母乳喂养是唯一的选择: [Pittipat M. Chupungco](#), 菲律宾

从我发现自己怀孕那一刻起，母乳喂养是我的不二选择。但是在我的老大出生时，我才意识到母乳喂养并不如想象中简单。仲然面临挑战，我们还是坚持并获得了成功。

当我的第二个孩子，Janina出生时，她被诊断出患有Apert综合症。由于很少医生了解此综合，我们很担忧她是否能生存下来。Janina呼吸和心肺功能有问题，所以必须在高风险新生儿重症监护室（NICU）留院观察。后来，当医生向我们保证，Apert综合症的儿童能够过上正常和健康的生活，我们才能够集中精神应对我们未来漫长的道路。

Janina天生高腭弓，医生预计她哺乳时会有困难。护士首次试图用奶瓶子给她喂奶时，她几乎把奶都吐出。我能挤出多少母乳，我的丈夫都会立即带去给新生儿重症监护病房。当Janina渐有力气时，衔接她的管子也就慢慢地移除，我终于被允许直接母乳喂养她了。我很难去描述当我抱着体弱的她在怀里的那种情绪。我最大的欣慰是每一滴母乳都有助于她变得更强壮，好让我们可以带她回家。



大多数Apert综合症的宝宝哺乳都面对困难。所幸Janina的状况越来越好，可以纯母乳喂养。她在10个月大的时候长出了颅顶。我问医生的第一个问题是，头部手术是否允许我继续哺乳她？医生说，可以。

Janina手术后必须留在神经外科重症监护病房，不可摄取任何食物。因此，在睡眠和照顾她的期间，我将奶挤出来并储存起来。不久后，她被允许摄入液体状食物，但我们仍然不能抱她——别无选择之下，我只能给她挤出来的奶。从瓶中喝奶是很困难的，她喷出许多奶。我实在希望马上能直接喂她。当她能直接喂哺乳时，手术后便没有喝奶的困难了。看她喝得开心，我也十分欣喜。

五天后，我们终于能把小女儿带回家了。医生两天后再从她的头部取出了钉子。虽然她还要接受更多的手术，我们有信心，她能平安度过。

很多人认为特殊需求的儿童需要特殊照顾。我不认为我的女儿是特殊需求的小孩，她和其他孩子没两样，只是身体构造上有些不同。我相信每个孩子都有特殊的需求 - 最重要的是，家人给予的关爱和重视。我哺乳我的孩子，因为这是我知道最好的方式并能确保孩子的健康。



Janina 十六个月大时仍在哺乳中，我将会顺其需求持续哺乳她。

Pittipat 是两个孩子的，大儿子三，小女儿 16 个月大，叫 Janina。她和最好的朋友婚，在菲律宾 Pasig 城家庭式学校里当管理。

编者注：*亚伯特氏综合症的一大特征是过早融合颅缝线。一个正常的孩子，头骨是由几“块”组成，它们保持松散的互相连接，逐渐成长起来形成成年头骨。相比之下，亚伯特的儿

童的头骨，过早融合这些板块，限制大脑发育，使大脑的发展承受过大的压力。早期手术可以减轻压力，使头骨的板分离开来。

更多关于此病症的信息可以查询 <http://www.apert.org/apert.htm>

者注：如果你曾经或正在母乳喂，或是知道有是母乳喂的，分享你的。

来自母乳喂界的故事

5. 来西母乳喂行盟推出母乳喂门户网站。



开启母乳喂之门：马来西亚母乳喂行动联盟

为了纪念母乳喂行盟成立二十周年，今年 2 月 14 日开设了母乳喂网站。我们希望这个网站将成为母乳喂倡者的主页，作母乳喂宣的“管道”，并行性的研究。

母乳喂网是一个可靠并常获更新母乳喂信息的网站。网将让你获得你所需要的料，大有关母乳喂的知，并同时与爱好推广母乳的同伴联系！

<http://breastfeedinggateway.org/>

母乳喂网是一个信息来源可靠的网站，能得到最新的母乳喂信息。网将把你和你需要的源系起来，大你的母乳喂的有知，成为同在母乳喂的人之间的纽带！

6. 马萨诸塞母乳联合会智能手机咨询服务软件：梅丽莎·芭提克, 美国

马赛诸塞州母乳联合会的智能手机咨询服务软件 - 母乳喂管理 2，已可透过 Android/ iPhone/ iPod 系统安装使用了。该软件已通过测试，涵盖了诊断工具，链接，计算器和许多有用的信息。此软件是专为专业医药人员处理母乳喂方面的问题而特别设计的。其销售收入用于支持非盈利性的马赛诸塞州母乳联合会。请帮我们向世界推广。

梅丽莎·巴蒂克

电子邮箱：melissabartick@gmail.com

母乳喂资源

7. 2011 年 1 月最新 ICDC 法律信息：拉惹阿都拉，来西

国际文献中心（ICDC）官方报告在 2010 年圣诞节前发布了“打破规则，延伸规则 2010”全球监控报告的前三页供人们抢先阅读。想了解该报告详细全文可阅读

http://www.ibfan.org/art/LU-Jan_2011-ICDC.pdf。

该报告总共 208 页，2010 年，国际文献中心花了大半时间进行编纂。要查询如何订阅该完整报告，请参阅 www.ibfan.org。

如果你想得到电子通讯附件，请电邮至国际婴儿食品行动联盟-国际文献中心（IBFAN – ICDC）。

拉惹阿都拉萨，出版社支持，国际婴儿食品行动联盟-国际文献中心，槟城，马来西亚
电子邮箱：ibfanpg@gmail.com

8. 临床哺乳：凯瑟琳·坎德尔-塔科特, 美国

我很高兴向大家推出新的同行审阅期刊 - 《临床哺乳》，同时也是美国哺乳顾问协会的官方期刊。这本期刊是为了满足专业哺乳顾问、临床医生、哺乳辅导和母亲自助组织团员的需求而设计的。作为临床医生，我们确保每篇文章简明扼要，提供具体的临床建议。期刊将以电子版和印刷版两种方式出版。为此，我们感到非常高兴。电子版能让我们链接视频剪辑和其它相关资料。美国的国际哺乳顾问协会会员将自动接收该期刊。其他个人或机构也可进行电子订阅。第一期已可在我们的网站上免费阅读，请点击查阅：www.ClinicalLactation.org。

凯思林·肯德尔-泰冠特，哲学博士，国际哺乳顾问
主编

UppityScienceChick.com（微博：UptySciChick）

电子邮箱：kkendallt@aol.com

儿童和母乳喂养

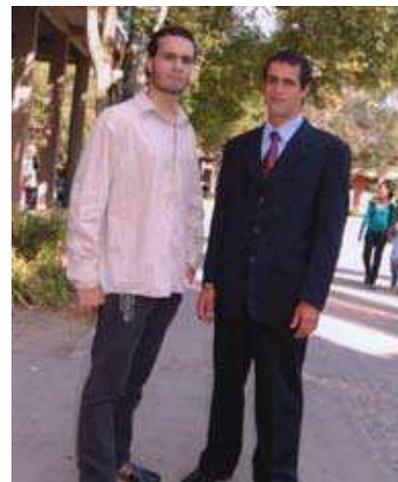
请将你哺乳孩子的故事、事例或经验转发我们。你的孩子所说的话或做的事情，或你较年长的孩子曾经促进母乳喂养的故事，甚至是你所看或所读到有关儿童和母乳喂养的故事都无任欢迎。

9. 儿童在模仿什么：尤金妮亚·拉米瑞，哥伦比亚

曾经哺乳的母亲们都很珍惜并常忆起那段独特和难以忘怀的哺乳经历以便能重温那段生命中特殊的时刻。

有一天，在我给三儿子 - 雅各布哺乳的期间，我趁他睡着的时候，忙着做饭。突然间，睡醒后的他正在哭。马特奥，他那两岁半的哥哥马上跑过去照顾他。奇怪的是，我马上感觉到孩子安静下来了，好奇的我便过去探个究竟。我很惊讶地看到他的哥哥掀起上衣喂弟弟!!!

如今他们都已成年了，雅各布是三个儿子中，个头儿最高大的，马特奥，他的哥哥，自豪地开玩笑说他（雅各布）的身高有赖于他的哺乳☺。



我们能够在孩子们还是婴儿的时候为他们示范了爱的模式，让他们记录着身边的一切，帮助他们做好准备，成为关爱社会、温柔并且有用的成年人。这是多么美好啊！

尤金妮亚·拉米瑞 ▪，母乳喂养三个儿子，领导国际母乳会哥伦比亚麦德林分会 23 年多。

电子邮箱：eugeramirez@hotmail.com

10. 哺乳“孩子”源自天性：埃达瓦格斯，波多黎各



我有四个孩子，我的女儿，还很小的时候就开始为她们的柔软玩具娃娃喂母乳了。

当我怀二胎时，我们让大女儿把玩具娃娃抱过来给我喂奶，以此帮助她理解她将和弟妹分享妈妈。之后，我的两个女儿都会在她们的“孩子”“啼哭”的时候把上衣掀起来喂奶。

儿子稍大的时候，他也把姐姐们的玩具娃娃（毛绒玩具）给我拿过来让我给它们吃“咪咪”。在他两岁半的时候，常常模仿给玩具娃娃喂奶.....现在，他会把正在啼哭的玩具娃娃拿过来给我让我给它们吃“咪咪”。

家里哺乳婴儿是很平常的事情。孩子们看见妈妈如何照顾其他年幼的弟妹，当他们长大后，很自然地，不需要再考虑给孩子喂什么奶，因为他们知道要哺乳孩子。

埃达·瓦格斯，自 2005 年开始成为国际母乳会(LLI)的哺乳辅导员，四个孩子的母亲，孩子们分别是 10 岁，8 岁，5 岁和 2 岁，平均哺乳每个孩子两年或以上，居住在波多黎各卡沃 ▪ 霍。

电子邮箱：eddavargas@gmail.com

埃达写到：“大女儿两周岁时，我的乳头严重破裂，很庆幸此时我能遇到国际母乳会。是国际母乳会拯救了我的母乳喂养，并且改变了我对母爱的观点。”

11. 学做一个慈爱的母亲：赖塔艾莲娜·葛查·菲斯伯恩，墨西哥

每一天，我们的孩子都让我们体验到不同的满足感和得到新的启发。几个星期前，我一岁又九个月大的女儿 - 艾琳娜·玛丽安娜，带给我许多欢乐，并让我深思。

几个星期前，她已学会玩娃娃了。有一天，发生了一件特别的事情。当我们经过自从她出生以后就用来抱她的背巾的时候，她用不太标确的发音，依依呀呀并指手画脚地告诉我，让我给她拿过那背巾来。当我正要以背巾来抱她时，她说不要后，便拿着背巾走到自己的房间，找到一个娃娃。这时候，我猜到她想干什么了。我帮她把娃娃放入背巾好让她背着玩具娃娃后，她很高兴。从那天起，她的随身物品里便多了个背巾和玩具娃娃。

几天后，当我们准备出门时，我把她和背巾里的玩具娃娃一起放入汽车座椅上。调整好安全带后，我转过头看她，只见她用自己的表达方式说：“妈妈：宝宝喝奶”，然后掀起上衣抱紧娃娃，同时发出吸吮的声音。惊讶中的我忍不住笑了，并为我的女儿感到自豪。

同一个星期里，我和大儿子朋友们的妈妈聚在一起，她们目睹了我小女儿用背巾抱着娃娃喂奶后，对我说从没见过或听过小女孩给玩具娃娃喂奶，对此感到奇怪和荒谬。但是对我而言，这不过是很自然和正常的事吧了。在那一刻，我意识到，尽管她们同样身为人母，但大多数妈妈却不了解哺乳。

这件事，令我不禁产生沉思。我们应让孩子们自小就知道母乳喂养是（而且应该是）世界上最正常和自然的行为。小女孩用背巾抱着她们的“宝宝”喂母乳的游戏让她们学习充满爱意的养育将来的孩子尤为重要。这个阶段（因为“宝宝”并不是真的），女孩们被允许从错误中学习。其间她们会学习如何温柔抱着孩子，和孩子玩耍时轻柔地说话，并想象哺乳她们的宝宝，在这过程中学习如何做一个真正的母亲。



这也令我联想到，我们的孩子就好像海绵。尽管我已经知道并能掌握父母的角色，孩子们还是需要透过我们的身体力行来学习成为父母。所以，充满爱心地抚养孩子并且在爱的基础上制定纪律，是至关重要的。她们会从游戏中学习，并且不断改善，将来便可转移或者转化到她们的人生。

我为我的女儿艾琳娜·玛丽安娜在这么小的年龄就已经开始练习养育孩子的技巧感到自豪。当她长大成人后，她将组织自己的家庭。我知道她将把爱从游戏带入到家庭和社会中。

丽塔·艾琳·娜加尔萨·菲什伯恩，圣何塞，卡波圣卢卡母亲支持组织，墨西哥国际母乳会哺乳辅导，物理疗法和整形外科中心行政经理

电子邮箱：Rita.Elena@gmail.com

祖父母支持母乳

12. 为什么非洲的婴儿不哭。一个非洲人的视角：J 克莱尔 K 莱昂拉，肯尼亚

虽然我在肯尼亚出生和在科特迪瓦长大，但自从我 15 岁起就在英国生活。尽管如此，（当我怀孕的时候）我始终希望能在肯尼亚抚养我的孩子。我是一个现代的非洲女性，有两个大学学位，是家里第四代的职业女性。但涉及到孩子的课题时，我仍是一个很典型的非洲人。孩子是上帝给予的礼物，只有疯子才拒绝。我在英国怀孕，但是我太想回故乡生产。这种强烈的想法使我在得知怀孕之后的五个月里，放弃了原来的事业，搬了新家并开始了新的生意。和大多数英国母亲一样，我不停地在怀孕期间看书：《我们的宝贝》《我们自己》《无条件教育法》还有任何西尔斯之家成员发表的刊物。

（我的祖母后来告诫我婴儿不读书，我真正需要做的是读懂我的孩子）我所看的读物上都说非洲的孩子比欧洲孩子哭得少。对此，我很感兴趣，想知道原因。

当我回家后，我开始到处观察妈妈和婴儿们。通常那些刚出生六个星期以下的妈妈和婴儿都呆在家里，除此之外，到处都能看见其它的妈妈和孩子。我发现的第一件事是，虽然到处都有他们的身影，但是人们很难真正的看到肯尼亚婴儿。婴儿大多数被裹得严严实实的在妈妈或爸爸的怀里。即便是背稍大一点的孩子，父母都会用一个大毯子把他保护起来。若你能看到孩子的胳膊腿儿，那你算是幸运的。通常，人们很少看到婴儿的鼻子和眼睛。孩子们就像虫茧一样被包裹着，远离外界的一切。

我观察到第二件是有关文化方面的。在英国，人们认为孩子啼哭是正常的。而在肯尼亚正好相反。他们认为孩子不应该哭。如果婴儿哭了，便说明不对劲或者有什么事必须马上纠正。我的英国弟妹正好做了个总结，她说“这里的人们不爱孩子哭泣，对吗？”

后来发生了一件更有意义的事，我生产后，祖母从乡下来看我。正巧，我的孩子哭个不停，他哭得声嘶力竭，疲惫不堪。我之前所读的书，早就抛到脑后，有时我也跟着一起哭。然而，我祖母回应很简单 - 每次哭声就喂哺乳孩子。

孩子哭，有时是因为尿布湿了，有时是因为我把她放下了，或是因为她要打嗝。但总结来说，婴儿就是爱贴近妈妈的乳房，不管吃奶也好，慰藉也好。所以，无论我们做什么，大部分时间她就像在我身上一样。我们睡觉也一起。

我突然发现非洲孩子不哭 - 那个令人欣慰的秘密。其实很简单，那就是：第一，满足最基本需求。第二，完全摒弃“应该发生什么”的思想，而是奉行“现在正在发生什么”的想法。我的孩子喝很多奶，比我之前书里读到的多，相当于我听说过的标准至少多五倍。

当孩子四个月大的时，城里的母亲通常都按照传统，开始加入辅食。而我的女儿还是像新生儿一样几乎每小时都要喂母乳。在过去的四个月里，哺乳间隔的空档慢慢拉长。如果不是溢奶和孩子的保姆介入劝告说我孩子需要母乳，我也渐渐失去耐心哺乳孩子了。



我周围的妈妈,大多数都会开始给婴儿喂米糊（作为补充），专业儿科医生和助产师都鼓励这样妈妈这么做。他们说，妈妈需要休息。我们过去四个月里只喂母乳，宝宝成长得很好，已经很棒了。有些事情对我来说未必是对的。我也曾经尝试将挤出的母乳加入到米糊（肯尼亚一种传统的断奶食品），但是我女儿一点都不喝。

于是，我打电话给祖母，她笑着问我是否又在看书了。她解释说哺乳是很顺其自然的。“当宝宝准备好可以吃食物时，她会告诉你的。”“那时我该怎么办？”我急切地问道。祖母说“你就像往常一样常哺乳孩子”。我

的生活似乎慢下来了。当很多妈妈惊讶孩子睡得时间因为喂食迷糊而拉长，她们后来就更大胆甚至尝试喂孩子其他食物。我每一两个小时就被女儿吵醒。心想回去上班的计划可能无限期拖延了。

不知不觉中，我发现我也为城市里的其他母亲给与精神上的支持。很多时候，我一边喂奶一边在电话上和别人说着：“是的，继续给孩子喂奶”，“是的，虽然你刚给他喂完”“是的，也许你今天都要穿着睡衣了”“是的，你想吃多少就吃多少吧”“不，现在可能还不是考虑回去工作的时候，只要你还能负担得起”“会变得越来越简单的”我必须相信这最后一句，因为现在对我来说还不那么容易。

还有一周左右,我的女儿就五个月大了。我们一起飞去英国参加婚礼，好让她与家人和朋友见面。因为不需要太多的准备，哺乳还是挺容易的。虽然一些陌生人看见我在公共场所喂奶会感到不悦，（很多专用母乳喂养室位于洗手间导致我无法勉强自己使用），我们还是坚持公共场所喂奶。

在婚宴上，与我们同桌的人说“这个小孩吃很多，但她很听话”我默不作声。接着，另一位女士说“我看过一本书 - 非洲的孩子不怎么哭”，我不禁笑出来。

我祖母的至理名言：

1. 当孩子感到沮丧的时候，你就哺乳她。即便你刚刚才喂奶。
2. 一起睡觉。很多时候你可以趁宝宝半醒时喂母乳，这样他们将可以更容易入睡，你也可以得到更多休息。
3. 晚上上床时，放一个热水壶在身边，来让你保持充足的水分并确保奶水流动。
4. 把喂奶放在第一位（尤其是孩子快速成长的时候），让你身边的人，尽他们所能帮忙你。没有什么大不了的事是不能等的。
5. 读懂你的宝宝，而不是书。哺乳不是一层不变的 - 它是有起有落的。你就是你宝宝的专家。

J.克莱尔.K是一位来自肯尼亚内罗毕的母亲，整骨专家，作家。

电邮：kenyaosteopath@gmail.com

编者注：文章摘自 http://www.naturalchild.org/guest/claire_niala.html 自然的孩子项目，已经获笔者授权。

时事通讯

13. 网站浏览

e-WABALink 2010年12月3日/2011年1月发布：（英文）WABA服务器，用WABA全球网络来分享新闻和有用的关键文件。

http://www.waba.org.my/resources/wabalink/pdf/ewaba_link_1210.pdf

母乳里的抗癌物质

虽然 HAMLET(可以杀死肿瘤细胞的人类 A-乳清蛋白)已经被发现了很多年，只有膀胱癌患者在接受治疗后，在尿液中检测出死掉的癌细胞。这说明将来把它用在药物里以治愈癌症还是很有希望的。

http://insciences.org/article.php?article_id=8764

医学报告质疑六个月大的孩子可以吃固体食物，英国联合国儿童基金会对此回应。

<http://www.minnpost.com/asset/m154y5/UnicefUKResponse.pdf>

当代哺乳

1. 2010 年 12 月 5 日发布：躺下喂奶，没时间喂奶，找到你的同伴（英文）

<http://viewer.zmags.com/publication/94fb8af9#/94fb8af9/1>

2. 2011 年 3 月 6 日发布：零距离接触，庆祝新生，奶嘴保护器的新说法（英文）

<http://viewer.zmags.com/publication/68057366#/68057366/1>

媒体发布

母乳喂养可防止有患糖尿病风险的婴儿远离肥胖。

<http://finance.yahoo.com/news/Breastfeeding-Babies-Exposed-iw-2429099200.html?x=0&.v=1>

米歇尔·奥巴马敦促国内税务局取消母乳喂养看护税

<http://www.politicsdaily.com/2011/02/14/michelle-obama-to-promote-breast-feeding-as-irs-gives-tax-breaks/>

母乳减肥- 澳大利亚的霍巴特会议称神奇的母乳不仅能使宝宝健康，而且还能预防宝宝长大后肥胖。

http://www.themercury.com.au/article/2011/03/06/212151_tasmania-news.html

为人父母，其乐融融 - 蹒跚学步的乐趣照片集

<http://www.drmomma.org/2011/02/joy-of-nursing-toddlers-photo-gallery.html>

为了庆祝世界母乳周，2011 年 8 月 6 日星期六上午 10 点半，妈妈们齐聚美国俄勒冈州和华盛顿，希望能打破最多母亲同时哺乳的记录

<http://biglatchon.weebly.com/>

网址链接：在危难和灾难中哺乳

http://www.illjapan.org/binfo/hisai_support.htm

http://www.ilca.org/files/in_the_news/Emergencies/2011-03_PressRelease_JapanEarthquake.pdf

<http://www.usbreastfeeding.org/FamilyCommunity/BreastfeedingPromotion/BreastfeedingandEmergencies/tabid/193/Default.aspx>

哺乳营养和母乳状况集锦

联合国儿童基金会、世界卫生组织和联合国世界粮食计划署呼吁帮助灾难地区的婴幼儿，警惕不必要的或有潜在风险的物质捐赠和母乳代用品的使用。

http://www.unicef.org/media/media_57962.html

14. 声明：过去和将来的重大事故

2011年10月20-21号：澳大利亚母乳协会国际大会，加快，扶持—发展一个包容的母乳喂养的社会，CANBERRA, 澳大利亚 <http://www.breastfeeding.asn.au/news/2011.html>

2011年11月3-6号：母乳喂养药物协会（ABM）第十六次国际年会，迈阿密，佛罗里达，美国

15. 投稿和下期预告

我们欢迎和这个标题相关的内容，从不同视角来介绍世界不同地区开展过的支持妇女们作为母乳喂养妈妈的角色的一些行动、特别的工作、调查或项目的文章。我们对支持母乳喂养的 GIMS 和来自爸爸们孩子们和祖父母们的支持。

贡献一篇文章的指导方针如下：

可最多但不能超过 250 字。

名字，题目，地址和作者的 EMAIL 地址。

附属部分

文章简介（5-10 行）

网址（如果有的话）

请具体标出和地方的名称，人物和具体的日期相关的细节

如果内容很多，请写一个少于 250 字的简介，为读者提供一个网站地址或链接去获得整篇报告和文章

16. 如何订阅/取消订阅该通讯

请和你的朋友同事们分享这个简报。如果他们愿意收到这个简报，请让他们发邮件到：

gims_gifs@yahoo.com 并选择他们愿意收到的语言文字（英文，西班牙文，法语和葡语，中文）

更多详情，请写信至 Pushpa Panadam: pushpapanadam@yahoo.com 和 Rebecca Magalhaes: beckyann1939@yahoo.com

支持母乳喂养—支持MSTF 电子刊物：MSTF协作者和编辑们

MSTF的第一期电子期刊是在2003年四季度发出的，这个期刊正在进入它的第九周年。前面的八期被印刷成三种语言：英语，西班牙语和法语。葡萄牙语版本在2005年的第三卷第四期出现。

这个电子期刊作为一种交流方式旨在帮助母乳喂养妈妈们，爸爸们，机构和支持者分享故事和信息。此内刊帮助我们所有为母乳喂养而工作的人，使我们感觉到我们所做的是被支持被感激的，并且使我们能更好地帮助妈妈们、爸爸们、家庭和社团进行母乳喂养。

然而，我们这个内刊也需要支持。你可以帮助我们分发每期的内刊并让我们知道：

- 1 有多少份是直接来自内刊编辑们收到的
- 2 多少份是从WABA网站上下载的
- 3 多少份是从你，一个订阅者收到的
- 4 多少人在没有互联网连接时通过你的机构打印件阅读的

在这个内刊中所表达的观点和信息不代表WABA，*THE Mother Support Task*和内刊的编辑们的观点和政策。更多信息或话题讨论，请直接发邮件给作者。

WABA世界母乳喂养行动联盟是一个关心，保护，促进和支持世界范围内的母乳喂养个人和团体的网络组织。

该网络组织是建立在“因挪千替（意大利）宣言”基础上，以及为婴儿和儿童喂养的抚育下一代的10条纲领和世界卫生组织及联合国儿童基金会全球战略。它的核心合作伙伴是国际婴儿行动网络（IBFAN），国际母乳会（LLLII），国际泌乳咨询协会（ILCA），国际Wellstart，母乳喂养用药协会（ABM）。

WABA世界母乳喂养行动联盟是一个和联合国儿童基金会一样顾问地位的组织 and 联合国经济及社会理事会（ECOSOC）一起的一个非政府组织。

WABA, PO Box 1200, 10850 Penang, Malaysia

电话：604-658 4816

传真：604-657 2655

请注意 WABA 现已将电邮地址改为：

1 一般事务：waba@waba.org.my

2 信息及质询：info@waba.org.my

3 世界母乳喂养周：wbw@waba.org.my

网址：www.waba.org.my

MSTF 是支持世界母乳喂养行动的七支队伍中的一支

母乳是婴儿的食物来源，给婴儿提供免疫物质和良好的营养，同时它还有助于婴儿与母亲之间建立起亲密关系。这份最初的人际关系，帮助婴儿逐步地适应这个世界。

The Womanly Art of Breastfeeding, 8th Edition, La Leche League International, 2010
母乳喂养的女性艺术，第八版，国际母乳会，2010