

對施訓者訓練母親對母親的支持團體

LINKAGES 方案



2003 年 1 月

譯者：李嘉文 賴慧滿 王淑芳（依翻譯頁數順序）

校正：郭素珍

目錄

對施訓者訓練母乳哺育和添加副食品的基礎課程及母親對母親的支持團體	
訓練時間表	
致謝.....	
施訓者備忘錄	
1.簡介和前測	
2.當地的健康狀況	
3.母乳哺育的益處	
4.母親對母親的支持團體練習： 母乳哺育的益處	
5.早期開始的母乳.....	
6.乳房怎樣製造乳汁？	
7.適當哺育擺位和含乳	
8.純母乳哺育	
9.母親對母親的支持團體練習：產後最初的幾天.....	
10.一般哺乳難題的管理.....	
11.在特殊的狀況下母乳哺育	
12.訓練、追蹤、與支持的計畫	
13.哺乳無月經避孕方法 (LAM)	
14.母親對母親支持團體的練習：母乳哺育常見的困難和怎樣克服他們	
15.添加副食品：嬰兒的表徵	
16.添加副食品	
17.母親對母親的支持團體練習：添加副食品	
18.社區裡實際練習：母乳哺育母親對母親支持團體.....	
19.母嬰親善醫院推廣活動	
20.母乳哺育的信念與迷思	
21.HIV 母子垂直感染.....	
22.社區裡實際練習：母乳哺育母親對母親支持團體.....	
23.母親對母親的支持團體的主題	
24.母親對母親支持團體的組織架構	
25.母親對母親支持的追蹤和支持系統	

社區：第一天訓練	
社區：第二天訓練	
社區：第三天訓練	
社區：第四天訓練.....	
26.行動計畫的報告.....	
27.後測	
28.評值	
對施訓者訓練母乳哺育和添加副食品的基礎課程及母親對母親的支持團體	
訓練講義.....	
講義 1a：前測	
講義 1 b：前測答案	
講義 3：母乳哺育對嬰兒、母親和家庭的益處.....	
講義 4a：母乳哺育的母親對母親支持團體的特性	
講義 4 b：母親對母親的支持團體帶領人的檢查表	
講義 4 c：母親對母親支持團體的觀察指南	
講義 5：母乳哺育的開始.....	
講義 7a：嬰兒正確哺乳的表徵	
講義 7 b：圖示適當的含乳.....	
講義 8：純母乳哺育的工作團體	
講義 9：在哺乳支持團體裡帶領人的特性	
講義 10a：常見母乳哺育困難的檢查表：腫脹	
講義 10 b：常見母乳哺育困難的檢查表：乳頭酸痛或皸裂.....	
講義 10 c：常見母乳哺育困難的檢查表：乳汁不足.....	
講義 10d：常見母乳哺育困難的檢查表：乳腺管阻塞所導致的乳腺炎.....	
講義 11：會影響母乳哺育的特殊狀況.....	
講義 13a：哺乳無月經避孕法	
講義 13 b：母乳哺育和受孕	
講義 13 c：理想的哺乳行爲	
講義 13d：個案探討來確認哺乳無月經避孕標準	
講義 13e：個案探討來確認哺乳無月經避孕標準(答案).....	
講義 14：母親對母親支持團體帶領人的要求	
講義 15a：討論工具：嬰兒想吃的線索	

講義 15 b：添加副食品工作團體問題	
講義 16a：添加副食品	
講義 16 b：給 6-24 個月母乳哺育嬰兒的餵食建議	
講義 17：母親對母親支持團體的帶領人對社區的的責任	
講義 19：成功母乳哺育的十大措施	
講義 20：常見的母乳哺育信念與迷思	
講義 21：鑑於 HIV 垂直感染，因而更需要保護、促進、以及支持母乳哺育.....	
講義 22：母親對母親的支持團體可能遇見的嬰兒餵食議題.....	
講義 27a：後測	
講義 27b：後測（答案）	
講義 28：訓練結束的評估	

母親對母親的支持團體在母乳哺育和添加副食品的基礎的訓練時間表

第1天

- 1.前測
- 2.當地的健康狀況
- 3.母乳哺育對嬰兒、母親、家庭和社區的益處
- 4.母親對母親的支持團體經驗： 母乳哺育的益處
支持團體經驗的討論： 母親對母親的支持團體的特性
5. 盡快開始母乳哺育
- 6.乳房怎樣製造乳汁
- 7.適當的擺位和含乳技巧

第2天

- 8.純母乳哺育
- 9.母親對母親的支持團體經驗： 產後初期
* 支持團體經驗的討論： 母親對母親的特性支持團體帶領人
- 10.母乳哺育的常見困難，以及怎樣克服他們
- 11.在特殊的狀況下母乳哺育
- 12.訓練、追蹤，以及支持母親對母親支持團體的計畫： 給帶領人
- 13.哺乳的無月經避孕法的討論

第3天

- 14.母親對母親的支持團體經驗： 常見困難以及怎樣克服他們
* 支持團體經驗的討論： 如何選擇母親對母親的支持團體的帶領人
15. 嬰兒準備進食的信號
- 16.副食品： 什麼時候以及如何添加固體食品
- 17.母親對母親的支持團體的經驗討論： 「添加副食品」

支持團體經驗的討論： 支持團體的組織，以及母親對母親支持團體帶領人的責任

第4天

18.田野訪問： 在社區裡的母親對母親的支持團體經驗

* 支持團體經驗的討論

19.母嬰親善醫院推廣活動

20.關於母乳哺育常見的信念和迷思

21.母乳哺育和 HIV 陽性母親

第5天

22.在社區裡的母親對母親的支持團體經驗

* 支持團體經驗的討論

23.母親對母親的支持團體的主題

24.支持團體架構： 母親對母親的支持團體的舉行場所、聚會的時間，以及促進出 席

25.追蹤和支持系統： 和誰多久一次

資訊系統： 在母親對母親的支持團體身上收集什麼訊息、怎樣收集訊息，和由 誰來收集

第6天

■ 訓練母親對母親的支持團體的社區帶領人（第一部分）

1.介紹遊戲

2.前測

3.當地的健康狀況

4.母乳哺育的益處

5.母乳哺育的開始

6.乳房怎樣製造乳汁

7.母親對母親的團體練習（母乳哺育的益處）

8.回顧重要訊息和任務(歌曲，故事或者角色扮演)

9.討論和分享訓練

第7天

■ 訓練母親對母親的支持團體的社區帶領人(第二部分)

1.重要訊息回顧

2.含乳和擺位的技巧

3.純母乳哺育

- 4.母親對母親的支持(母乳哺育的早期的日子)
- 5.常見困難
- 6.特殊的狀況
- 7.重要訊息
- 8.討論和分享訓練

第8天

■ 母親對母親的支持團體訓練社區帶領人 (第三部分)

- 1.重要訊息回顧
- 2.LAM 標準
- 3.嬰兒準備好進食的表徵。
- 4.添加副食品
5. 添加什麼食品、以及什麼時候開始添加
- 6.母親對母親的支持團體 (常見困難和怎樣克服他們)
- 7.關於母乳哺育的常見的信念/迷思
- 8.討論和分享訓練

第9天

■ 母親對母親的支持團體訓練社區帶領人(第四部分)

- 1.重要訊息回顧
- 2.添加副食品
3. 添加什麼食品、以及什麼時候開始添加(烹飪示範)
- 4.母親對母親的支持團體 (添加副食品)
- 5.後測
- 6.討論和訓練的分享

第10天

- 26.報告行動計畫
- 27.後測
- 28.評估與結業典禮

致謝

對施訓者訓練母乳哺育和添加副食品的基礎課程及母親對母親的支持團體是由許多人、組織及真正參與訓練者直接參與編寫、評論共同完成的。有一些單元是採用下列單位的資料：La Leche League International、La Leche League、玻利維亞（Bolivia）和瓜地馬拉（Guatemala）、Wellstart International 和 Georgetown 大學/機構的生殖健康部門。

LINKAGES 方案（LINKAGES Project）是由教育發展學術部門（Academy for Educational Development，AED）所管理，由美國國際發展機構（U.S Agency for International Development，USAID）提供經費。LINKAGES 特別感謝玻利維亞、瓜地馬拉和約旦的孕婦、母親和祖母在母親對母親支持團體內分享她們的經驗及資訊和在嬰兒餵食選擇上彼此的支持。

施訓者備忘錄

目的和對象

這門課程的目的是雙重的：訓練社區保健工作者，以促進正確的嬰兒餵食行爲，以及訓練母親對母親支持團體在社區的帶領人，提供其推廣母親對母親支持團體的方法。

此課程內容強調嬰兒餵食的技巧和母親對母親的支持團體組織的方法。訓練方式朝向引導支持團體的練習。我們假設學員已經具備有學員人際溝通能力和諮詢技能。

設計

課程包含兩部分：1)社區培養訓練模式，訓練保健工作者關於母親對母親支持團體的方法學和嬰兒餵食的內容。2)一個能夠與社區課程結合的訓練施訓者(TOT)課程。這兩項課程在關於母親對母親支持團體的方法學和嬰兒餵食的內容上相同。因為施訓者經常在訓練中被訓練,所以要使用社區課程來確保學員熟悉社區課程，並能夠在社區中複製相同的訓練。

在第二週有 4 天是用來練習模擬訓練過程。第 2 週的練習，能確保那些學員感到自己已經準備好，可以開始辦理訓練。

這裡提供了訓練施訓者的時間表的範本，並包括內容細節、學習目標、重要訊息、指示、時間，以及適合每一個社區學習與訓練施訓者的各項活動的教材和講義。

訓練內容與責任

學員	在訓練之前	在訓練期間	在訓練之後
學員的處理或者監督學員	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 瞭解問題所在 ▫ 尋求資源 ▫ 與其他團體組織一起合作 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 支持活動 ▫ 保持聯繫 ▫ 得到回饋 ▫ 計畫下一步 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 監督學員 ▫ 加強行爲 ▫ 期望改進 ▫ 鼓勵學員間建立網絡 ▫ 實際一點兒 ▫ 利用資源
訓練者	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 瞭解對象(學員的特色與組成) ▫ 設計課程內容 ▫ 發展前、後測、指引、檢查表 ▫ 選擇練習活動、訓練方法與教材 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 瞭解對象(學員的特色與組成) ▫ 促進信任與尊重 ▫ 使用很多例子 ▫ 創造相同的狀況 ▫ 使用以問題爲導向的訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 提供追蹤訓練：新進學員或是解決問題的課
學員	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 瞭解訓練的主旨、角色以及受訓練後的責任 ▫ 動機被強化，相信訓練有助於表現 ▫ 社區志願者的自我淘汰 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 建立行動計畫 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 知道該期望些什麼並如何保持較純熟的技能 ▫ 實際一點兒 ▫ 練習把新技能轉變成習慣
團體組織管理/學員/施訓者的督導	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 評定標準 ▫ 建立選擇標準 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 提供回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 提供回饋 ▫ 評值
團體組織管理/學員/施訓者的督導	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 依據訓練需要執行情況分析 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 提供回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 提供回饋 ▫ 評值

團體組織管理 /學員的督導/ 學員/施訓者	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 評估需求 ▫ 主要目標 ▫ 近程目標 ▫ 尋求日期、時數與地點 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 提供回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 提供回饋 ▫ 評值
施訓者/學員		<ul style="list-style-type: none"> ▫ 提供回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 提供回饋 ▫ 評值

方法學

施行訓練時，所有的學員在整個訓練過程中圍成一個圓圈，如此座位的安排能加強互相尊重、注意、相信、與誠心的感受，並表現出母親對母親支持團體的特性——也就是同理心。

爲了要達到最好的訓練結果，田野訪問的安排，要著重於透過練習，以加強新知識、態度和技能。

如果學員的技能需要加強，則在施訓者的監督下，另外安排練習，或是在其工作場所練習，直到達到所需的水準爲止。

在田野練習時使用檢查表，來引導學員的經驗，將重點放在改善他們的表現，以及在訓練完成時，提供一表現評估工具。使用前後測的結果，來瞭解學員在那些部分未能真正理解。與伙伴施訓者一起商討如何幫助學員學習富於挑戰性的內容。

當學員有機會使用所學的技能，來執行的社區健康的訓練時，此訓練將發揮最大效益。

訓練的訣竅

利用以下建議的一些「破冰」方式，或是自己發明適合當地狀況的其他方式，來作爲訓練的暖身。透過暖身破冰的練習引導，幫助學員評估他們的獨特的才能，並對支持團體服務可爲之貢獻。你可以選擇下面的活動或者自行創造。

圖形配對遊戲

給每學員半張描繪母乳哺育或者添加副食品的圖片，請他/她找到那些學員拿到圖片的另一半。讓學員彼此談話，詢問對方的姓名、最喜愛的食品以及對訓練的期望。

將預期以及回饋做一個記錄，並解說在訓練的過程中，是否學員們的預期將會被滿足。

*使用下面的建議來進行每日活動的評估，或者可自行發明。

在每天結束時，要學員在紙上回答 3 個問題：1)你喜歡什麼？ 2)哪些部分應該有所改變還是如何改進？ 以及 3)你學習到了什麼？請學員將他們的答案摺疊起來並放在帽子中。當收集好

全部的答案時，重新將答案分發他們，請學員們讀出他們所拿到的答案，如此便可在不記名的狀況下評估每日的活動。或者，每日請 2 到 3 個學員成為當日的代表，在每天結束時與他們見面，討論學員們喜歡什麼、他們希望哪些部分可以改變等等，這是另一種可以確保學員的需要、想法以及擔憂都能夠被處理的方法。

學習目標

A. 母乳哺育以及添加副食品的基礎課程

在訓練結束時，學員將能夠：

- 說出 3 個母乳哺育對嬰兒和母親的益處。
- 說明為什麼盡快開始母乳哺育的重要性。
- 協助一位有約 2 個月大的母親正確的哺乳姿勢和依附關係。
- 界定純母乳哺育。
- 描述在 3 種常見的母乳哺育的困難，及其預防與處理方式。
- 瞭解何時開始添加食品
- 能夠描述適當的開始給嬰兒副食品(為當地可得，並且價格合理)
- 描述 3 個哺乳的特殊狀況及其解決方法
- 描述 3 個常見的哺乳信念和迷思，以及解釋他們如何影響最佳的母乳哺育行為

B 母親對母親的支持團體

在訓練結束時，學員將能夠：

- 訓練支持團體的帶領人
- 領導母乳哺育支持團體
- 說出母親對母親支持團體的 4 種特性
- 說出母親對母親的支持團體裡的帶領人的 3 種特性
- 明白選擇母親對母親的支持團體帶領人的 3 項要求
- 說出組織母親對母親支持團體的 3 個必要成分
- 明白為什麼資訊系統是重要的
- 明白為什麼對母親對母親支持團體的後續支持是重要

訓練母親對母親的支持團體的施訓者時間表的範例

第一週

第1天	第2天	第3天	第4天	第5天
1. 歡迎 <ul style="list-style-type: none"> ▫ 簡介 ▫ 期望 ▫ 學習目標 ▫ 時間表 ▫ 前測 2. 當地的健康狀況	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 複習 8. 純母乳哺育 9. 練習：母親對母親支持團體 <ul style="list-style-type: none"> ▫ 關於練習的討論 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 複習 14. 練習：母親對母親支持團體 <ul style="list-style-type: none"> ▫ 練習的討論 15. 添加副食品：嬰兒準備好的表徵	18. 田野練習：促進社區裡母親對母親的支持團體	22. 田野練習：促進社區裡母親對母親的支持團體
休息				
3. 母乳哺育的益處 4. 練習：母親對母親支持團體 <ul style="list-style-type: none"> • 關於練習的討論 	10. 母乳哺育的困難 11. 在特殊的狀況裡母乳哺育	16. 添加副食品：食物遊戲		

<p>5. 盡快開始母乳哺育</p> <p>6. 乳房怎樣製造乳汁</p>	<p>12. 訓練、追蹤行動和支持計畫</p>	<p>17. 練習：母親對母親支持團體</p> <p>□ 練習的討論</p>	<p>19. 母嬰親善醫院推廣活動 (BFHI)</p> <p>20. 信念和迷思</p>	<p>23. 母親對母親的支持團體的主題</p> <p>24. 母親對母親支持團體的架構</p> <p>25. 追蹤行動和支持系統</p>
<p>午餐</p>				
<p>7. 適當的擺位和含乳</p> <p>□ 回顧當天的主題</p> <p>□ 評值</p>	<p>13. 哺乳無月經避孕方法</p> <p>□ 回顧當天的主題</p> <p>□ 評值</p>	<p>□ 準備田野訪問</p> <p>□ 回顧當天的主題</p> <p>□ 評值</p>	<p>21. 母子 HIV 的感染</p> <p>□ 回顧當天的主題</p> <p>評值</p>	

第二週

第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
在社區裡的訓練 <ul style="list-style-type: none"> ▫ 簡介 ▫ 前測 ▫ 當地的健康狀況 ▫ 母乳哺育的益處 ▫ 盡快開始母乳哺育 ▫ 乳房怎樣泌乳 ▫ 練習：母親對母親的支持團體 ▫ 討論 	在社區裡訓練 <ul style="list-style-type: none"> ▫ 複習 ▫ 適當的擺位和含乳 ▫ 純母乳哺育 ▫ 練習：母親對母親的支持團體 ▫ 練習的討論 ▫ 母乳哺育的困難 ▫ 在特殊的狀況裡母乳哺育 	在社區裡訓練 <ul style="list-style-type: none"> ▫ 複習 ▫ LAM ▫ 添加副食品 ▫ 練習：母親對母親的支持團體 ▫ 練習的討論 ▫ 信念和迷思 ▫ 當天的回饋 	在社區裡訓練 <ul style="list-style-type: none"> ▫ 複習 ▫ 烹調示範：添加副食品 ▫ 練習：母親的支持團體 ▫ 後測 	26.報告行動計畫 27.後測 28.評值
午餐				
<ul style="list-style-type: none"> ▫ 一天的回饋 ▫ 為明天做準備 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 一天的回饋 ▫ 為明天做準備 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 一天的回饋 ▫ 為明天做準備 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 訓練經驗的回饋 ▫ 為明天做準備 	

1.簡介和前測

1.簡介和前測 (繼續)

學習目標/內容	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p><u>簡介</u></p> <ul style="list-style-type: none">▫ 介紹學員、帶領人以及相關行政人員姓名▫ 在學員和施訓者中建立相互依存▫ 在學員和施訓者之間建立動態的關係▫ 討論學員們的期望以及恐懼▫ 解釋訓練課程的目標和目的▫ 討論行政以及日常所瑣事的安排 <p><u>前測</u></p> <p>鑑定學員在訓練前的知識，建立基線以及與後測結果相比較。</p>	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none">▫ 配對遊戲▫ 學員的資料夾▫ 課程時間表▫ 一般目標的投影片▫ 白報紙、麥克筆與立可白 <p>時間： 30 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>簡介和預期的遊戲： 將圖畫或者母乳哺育的照片剪裁成一半，發給每個學員。請學員找到相配的另一半，彼此介紹姓名、對課程的預期以及一些個人的興趣（喜愛的食物、嗜好、喜歡與不喜歡的事物）。</p> <p>討論學員們的期望，並且將其寫在紙上。</p> <p>將空白的部分填滿，並填補上目標。 在整個訓練期間，把期望和目標麥克筆在心頭。</p> <p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none">▫ 前測 <p>時間： 20 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>分發前測題目，要學員在題目卷上寫上姓名。 解答對問卷的疑問，但是不干涉、並且允許學員們相互交談。 給 5 分鐘和 2 分鐘的警告。 宣佈在訓練的最後一天，會用相同的試驗評值學員在訓練期間的學習。</p>

學習目標/內容	教材/時間/活動
<p><u>交替前測：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.一位母親應該在嬰兒誕生之後立即開始母乳哺育嗎？ Y 2.爲了有足夠的奶水，母親需要按時母乳哺育。 N 3.從 4 個月開始，一個嬰兒開始需要吃喝其他食品。 N 4.油包含很多卡路里。 Y 5. 6 個月的嬰兒一天需要進食 5 次。 N 6.初乳能夠清潔嬰兒的胃，而且是嬰兒的第一個接種疫苗。 Y 7.母親對母親的支持團體與教育演說相同。 N 8.在前 6 個月，嬰兒應該喝水以及母乳哺育。 N 9.只要她母乳哺育，母親便能使用 LAM 防止懷孕。 N 10.在 6 個月之後，嬰兒應該在他/她自己的容器中攝取食品。 Y 11.在母親對母親的支持團體裡，母親幫助其他母親。 Y 12.正確的擺位以及含乳姿勢，能夠解決母乳哺育相關很多的問題。 Y 	<p>收回試題。在休息期間或者在午餐時候，改正全部的考卷，分析內容，並解決引起意見不合或者引起疑惑的題目。</p> <p>或者</p> <p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 爲每個學員準備的綠卡和紅卡 □ 前測問題的目錄 <p>時間： 20 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>如果學員難以用書面方式完成測驗，則可利用綠卡（X）和紅卡（O）表示對錯。請學員背對背成一圓圈。一名帶領人將試驗問題大聲讀出，請學員舉牌，另一名協助者記錄大家的反應。</p>

2.當地的健康狀況

學習目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在這個段落結束時，學員將瞭解母乳哺育與社區裡常見疾病的關係，以及其預防和治療。</p> <p>訊息：</p> <p>如果嬰兒(或者母親)生病，仍舊可以繼續母乳哺育。</p>	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 社區裡的常見疾病的插圖：腹瀉、感冒、咳嗽、肺炎、營養不良(或是過剩)、中耳炎、瘧疾、結核病、麻疹、發燒、貧血。 □ 膠帶、麥克筆 □ 畫出在一滴乳汁裡面有一個健康嬰兒的圖像。 <p>時間： 45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>在牆上區分出兩個區域：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在社區裡常見的兒童疾病 2. 引起兒童死亡的原因 <p>請學員在每個區域內粘貼疾病的插圖。</p> <p>工作坊的帶領人和學員反映出母乳哺育在預防常見疾病以及增進兒童生存的角色--「神奇的母乳」。</p>

3. 母乳哺育的益處

學習目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在這個活動末了，學員可以列出哺乳對嬰兒，母親，家庭和社區的好處</p> <p><u>對嬰兒的好處</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 供給所有必要與適當成份的營養 □ 容易消化又不會造成便秘 □ 受到保護而免於腹瀉 □ 對疾病提供抗體 □ 受到保護而免於受到感染，包括耳朵感染 □ 嬰兒生病期間幫助嬰兒維持有很好的水份 □ 減少過敏的風險 □ 總是維持在恰好的溫度 □ 增強心理的發展 □ 預防低血糖症(低血糖) □ 促進牙齦，牙齒，語言的良好發展 □ 當嬰兒哭鬧，太過疲累，生病或受傷時，嬰兒在乳房上吸奶會得到安撫 □ 促進親密感 □ 是嬰兒預防注射的第一劑 <p><u>對母親的好處</u></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 產後減少血液的流失（產後儘早或立刻哺乳） 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 藍色，綠色和紅色的標誌 □ 海報紙，麥克筆，立可白(遮蔽膠帶) □ 講義 3：“哺乳的好處”給施訓者的訓練 □ 講義：“LINKAGES 事實在出生第一個六個月內的哺乳”給施訓者的訓練 □ F. Savage King，幫助母親哺乳，給施訓者的訓練 <p>時間：</p> <p>45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>遞出不同顏色麥克筆來形成三組團體：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 哺乳對嬰兒的好處（藍色） 2. 哺乳對母親的好處(綠色) 3. 哺乳對家庭與社區的好處(紅色) <p>讓每一組說出他們列出的好處並請其他學員補充。複習講義的內容並與全體學員討論。</p>

- 節省時間和金錢
- 讓夜間哺乳變得容易
- 延遲受孕
- 減少乳房及卵巢癌的風險

對家庭與社區的好處

- 全天候 24 小時都會有
- 減少生病嬰兒的醫療成本
- 延遲再受孕
- 減少工作時間的流失

4. 母親對母親支持團體練習：母乳哺育的益處

學習目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在這個活動末了，學員可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 在母親對母親支持團體 (MtMSG)裡參與主題：“哺乳的益處”的討論 ◻ 描述母親對母親支持團體 (MtMSG)的特性 <p>特性：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 提供一個尊重、專注、信任、誠懇和有同理心的安全環境 ◻ 女人能分享哺乳訊息和個人的經驗，藉著個人經驗的分享來彼此支持，增強或修正一些態度與作法，並彼此相互學習 ◻ 容許女人能表達她們的經驗，疑慮，困難，一般的信念，迷思，訊息和哺乳的正確作法。 ◻ 哺乳母親對母親的支持團體不是演講也不是上課。所有的學員都要扮演著積極主動的角色。 ◻ 焦點放在母親與母親間的溝通上。 ◻ 學員座落的位置空間，要能讓與會者都能夠眼神交會並看到彼此。 ◻ 成員可以三位至十五位不等。 ◻ 是由一位有經驗的哺乳母親來帶領討論，傾聽並引導討論。 	<p>教材：</p> <p>給施訓者所用的“在母親對母親哺乳支持上 LINKAGES 常問的問題單”</p> <p>時間：</p> <p>45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>以主題「哺乳的益處」來示範支持團體帶領人角色</p> <p>學員包括研習會的帶領人坐在同一個圈內，來分享他們自己的經驗，或是他們母親，姊妹或妻子的經驗</p> <p>所有的學員出席參加一個支持團體親身來經歷支持團體(這不是一個角色扮演的團體)。</p> <hr/> <p>在經驗了支持團體之後，全體參與討論。反思並描述一個母親對另一個母親支持團體的特色：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你喜歡支持團體的是哪些部份？ 2. 不喜歡的又是哪些點？ 3. 任何有關哺乳的疑慮都有回答了嗎？ 4. 這和一個教導性質的談話有何不同呢？ 5. 您會如何來描述支持團體的環境？ <p>與學員一起看過 4 a-4c 的檢核表。</p>

<ul style="list-style-type: none">□ 是開放並接納所有對哺乳有興趣的女人□ 由帶領人與學員來決定聚會時間的長度與次數的頻率。	
--	--

5. 早期開始的母乳

<i>學習目標/內容/訊息</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在這個會議(session)結束，學員都能夠說出為什麼早期開始的哺乳對母親與嬰兒的重要性。</p> <p>內容：</p> <p>早期開始的哺乳有助胎盤排出並減少流血。</p> <p>初乳是嬰兒第一劑的預防注射，也包含了所有嬰兒的每個需要。</p> <p>對出生至六個月大的嬰兒來說，母乳包含了足夠的水份。</p> <p>你越早讓嬰兒接觸到乳房，妳的母乳就會越早就來。</p> <p>主要訊息：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 產後前三十分鐘即哺乳。 2. 初乳是第一個預防注射。 3. 母乳含有足夠的水份。 4. 嬰兒越早吸奶，母乳就會來得越快。 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 講義 5：工作團體或工作坊的帶領人的問題（每一個閱讀問題） □ 在白報紙上的重要訊息或來自記憶的團體報告 □ 麥克筆 <p>時間：</p> <p>45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>問目前正在工作的團體，根據他們的社區服務經驗，要如何來回應這些問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當母親生產時，誰和她在一起？ 2. 家人在婦女產前與生產當時是如何給予支持？ 3. 是誰接生嬰兒？ 4. 嬰兒在產後立刻接下來被如何處置？ 5. 嬰兒被放在哪裡？ 6. 嬰兒出生後，有吃或喝什麼？為什麼？ 7. 什麼時候嬰兒被放在母親的胸前？為什麼？ <p>帶領出席者參予討論，更正錯誤的訊息，並回答問題。</p>

6. 乳房怎樣製造乳汁？

<i>學習目標/內容/訊息</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在這個會議(session)結束，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 確認乳房不同的部份和描述其功能 □ 描述乳房如何製造乳汁 <p>內容：</p> <p>乳房的解剖圖：人體結構（乳頭，蒙哥馬利氏腺體，乳暈，皮膚）極細微結構（乳腺泡，乳管，乳竇）</p> <p>母乳產生是荷爾蒙(訊息)與反射行動之結果。</p> <p>當嬰兒吸吮，嬰兒的舌頭和嘴巴會刺激乳頭。在乳頭的神經就會傳導嬰兒需要吃奶的訊息給母親的大腦。大腦會回應並命令生產泌乳激素和催產素這兩種荷爾蒙。泌乳激素在嬰兒吃完奶後就開始工作，並生產下一次哺餵的乳汁。</p> <p>催產素反射會受到母親思想，感覺和感受的影響。如果這個母親是快樂又有自信，她可以哺乳，她的母乳的流量會順暢。但是，要是她懷疑自己能否哺乳，她的擔憂會使母乳停止流動。</p> <p>重要訊息：</p> <p>嬰兒越是吸吮，母親就會有更多的乳汁。</p>	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 可翻頁的大掛圖紙，麥克筆，立可白 □ 綠花椰菜或白花菜 <p>時間：60 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>要學員形成工作團體，每一組要一起畫出：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 乳房的外貌 □ 乳房內部的結構 <p>帶領全體學員討論，更正錯誤的訊息，並回答問題。</p> <p>使用綠花椰菜或白花菜，來示範講解乳袋，乳管和集乳竇。</p>

7. 適當哺育擺位和含乳(attachment)

<i>學習目標/內容/訊息</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在這個會議(session)結束，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 描述正確的抱姿和如何吸含(attachment)在乳房上。 □ 示範母親和嬰兒不同的哺乳姿勢。 □ 幫助一個有兩個月大嬰兒的母親，用正確的姿勢來哺乳和吸含母親的乳房。 <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 嬰兒要面對著乳房。 □ 嬰兒和母親要肚子對著肚子。 □ 嬰兒的背和頭要成一直線。 □ 母親要將嬰兒放到胸前。 □ 嬰兒的嘴要張得大大的。 □ 嬰兒要將整個乳暈，不只是乳頭含在嘴裡。 □ 母親要用她的手掌來支持住她的臀部。 □ 嬰兒的下巴會碰到乳房。 □ 嬰兒的下唇會往外翻。 □ 嬰兒會慢而深的吸吮，如果吸含正確的話。 □ 聽到嬰兒吞嚥聲。 □ 嬰兒在乳房上是安靜的。 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 娃娃 □ 講義 7a：“嬰兒正確哺乳的表徵”。 □ 講義 7b：“圖示適當的含乳”。 □ 母親和她的嬰兒。 <p>時間：45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>用娃娃來示範正確的抱姿與吸含，和討論。</p> <p>用娃娃來讓學員練習嬰兒的抱姿與吸含乳房。</p> <p>學員和母親及嬰兒配對，來練習合適的抱姿和乳房的正確吸含。</p> <p>全體一起討論在抱姿與吸含技巧上的最重要訊息。</p>

主要訊息：

- 抱姿及吸含正確可以防範乳頭酸痛。

8. 純母乳哺育

<i>學習目標/內容/訊息</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在這個會議(session)結束，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 界定全母乳。 □ 描繪出兩個已推薦的練習來增進零至六月大嬰兒的營養。 <p>內容</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 純母乳：意指嬰兒在六個月內，不喝水或其他液體及食物。 □ 嬰兒一出生就被放到母親胸前，讓嬰兒和母親在一起。 □ 日間和夜裡，只要嬰兒想要吸奶就經常讓嬰兒吸奶。 □ 前六個月大的嬰兒只喝母乳，不喝水，其他液體，或是食物（純母乳）。 □ 當母親和嬰兒生病時，仍持續哺乳。 □ 避免使用奶瓶，奶嘴或是人工乳頭。 □ 母親吃和喝都要有足夠的量來滿足飢餓與口渴。 <p>主要訊息：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 嬰兒在前面的六個月內，不喝水或其他液體，或固體食物。 □ 母乳含有足夠的水份。 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 講義 8: 將問題給目前的小組或是研習帶領人（每一組都讀問題，40 頁） □ 將重要訊息寫在大白報紙上（或各組憑記憶來報告） □ 麥克筆 <p>時間：45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>將學員分為三組。問各組在其社區實際實行全母乳的情形：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在妳的社區裡，什麼時候，母親們一天哺乳的次數有幾回？ 2. 有嬰兒哺乳仍需要喝水，或其他液體或食物？為什麼？ 3. 什麼是“純母乳哺育”的意思？ 4. 為什麼有一些母親只哺餵母乳，而其他母親既哺乳又讓嬰兒喝水？ <p>帶領全體學員討論，更正錯誤的訊息，並回答問題。</p>

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">□ 日夜都經常哺乳，嬰兒想吃就餵，嬰兒要吸多久就吃吸多久。 | |
|---|--|

9. 母親對母親支持團體的練習：產後最初的幾天

學習目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在這個會議(session)結束，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 參與母親對母親支持團體主題“產後最初的幾天”。 ◻ 描述母親對母親支持團體帶領人的特質。 <p>內容</p> <p>母親對母親支持團體帶領人的特質：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 歡迎與問候所有參與的成員 2. 創造一個舒服的氣氛讓與會婦女能夠感覺自在的來分享他們的經驗。 3. 介紹自己也邀請每個學員自我介紹。 4. 解釋聚會的目的，對主題做簡短的介紹。 5. 對學員積極傾聽，並給每一個人完全的專注。 6. 眼神保持接觸，及其他合適的身體語言 7. 問問題來引導討論 8. 當需要時提出問題來引發討論 9. 引導其他成員來討論問題 10. 減少因外在影響而被打斷和分散注意力 11. 只有當團體無法提供問題的答案和解釋和才提供解釋或正確讀訊息來澄清 12. 簡短摘要當天的主題 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 卡片上寫出帶領人的特質(學員用肢體或語言來表達帶領人的特質) ◻ 立可白 ◻ 大白報紙（在紙的上方寫著試著這樣做），麥克筆 ◻ 講義 9：“在哺乳支持團體裡帶領人的特性”給施訓者 <p>時間：60 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>學員包括研習會的帶領人坐在同一個圈內。帶領人及其他學員就像是協同帶領人示範支持團體帶領人的角色</p> <p>所有的學員出席一個支持團體。</p> <hr/> <p>團體討論來回應及描述母親對母親支持團體帶領人的特質：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 您想團體帶領人（名字）的感覺如何？ 2. 帶領人（名字），您的感覺怎麼樣呢？ 3. 在支持團體中團體帶領人做了什麼而讓“瑪麗”覺得這樣呢？ 4. 在支持團體裡，安靜的學員之功能何在？ 5. 帶領人者做了些什麼，讓安靜的學員可以說話呢？ 6. 帶領人給您的感覺是什麼？ 7. 帶領人的角色是什麼？

10.一般哺乳難題的管理

<i>學習目標/內容/訊息</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在這個會議結束，學員要能夠確認三樣一般母乳的困難，和如何預防，徵兆及管理。</p> <p>主要訊息：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 抱姿與正確吸含。 □ 當面對困難時，仍持續日夜按嬰兒需要來哺乳。 □ 藉著訊息和支持，所有的女人都能克服哺乳的困難。 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 講義 10a-10d：一般哺乳困難檢查表 <p>時間：</p> <p>30 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>將學員分為四組，每一組都分別有一個哺乳的難題。要求各組討論困難，預防，症狀和管理。</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 腫脹 □ 低母乳供給量 □ 酸/皸裂的乳頭 □ 乳管塞住而引起乳房感染（乳腺炎） <p>請每一組將各組討論的心得說出來。請其他學員補充。回答問題，更正錯誤的訊息，和補充沒有討論到的訊息。</p> <p>帶領大家討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 還有什麼難題是您在社區經驗到的？ □ 在社區內有哪些哺乳資源？ □ 哪裡和轉介給誰？

11. 在特殊的狀況下母乳哺育

學習目標/內容	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在這個課程結束之前,參加者將能：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 為可能干擾母乳哺育的母親和嬰兒分辨特別的狀況下。 ◻ 討論嬰兒在這些特別的狀況下期間哺餵的選擇。 <p>內容：</p> <p>特別的狀況下(看見第 4.5 講義)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 有病的嬰兒或者母親 ◻ 早產兒 ◻ 營養不良的母親 ◻ 雙胞胎 ◻ 每日的分離 ◻ 懷孕 ◻ 兔唇 <p>關鍵資訊：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在特別的狀況下，母親需要更多的支持才能繼續母乳哺育。 2. 純哺乳，或是將乳汁擠出，採取杯餵 	<p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 白報紙 ◻ 筆 ◻ 把紙剪成魚的形狀，將特殊情形寫或是畫在其反面 ◻ 講義 11： 在特別的狀況下母乳哺育 <p>時間： 45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>每個參加者在版子上釣魚，並討論如何處理那些被他們釣起來的情形。如果有足夠的參加者，則分成 2 組。</p>

12.訓練、追蹤、與支持的計畫

學習目標/內容	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在這個課程結束之前,參加者將能：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 分辨在發展行動計畫過程中要遵從的措施。 □ 為將來的訓練發展行動計畫，追蹤，並且支持。 <p>內容：</p> <p>簡短說明行動計畫中的綱要： 活動，負責人，所需要的資源，合作者和時間表</p>	<p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙 □ 筆 □ 膠帶 □ 行動計畫板 <p>時間：</p> <p>45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>請參加者成立 NGO，開始設計訓練、追蹤，並且支持母親對母親的支持的社區計畫，以及工作坊的活動。</p>

13. 哺乳無月經避孕方法

<i>學習目標/內容</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在這個課程結束之前,參加者將能：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 說出和解釋3個構成哺乳無月經避孕方法標準。 □ 說明哺乳無月經避孕方法的效力。 <p>內容：</p> <p>哺乳無月經避孕方法(LAM)</p> <p>是一種基于純哺乳的生理反應而達到自然的避孕方法。使用哺乳無月經避孕方法必須達到3個標準：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 月經尚未恢復的婦女。 2. 頻繁、無論日夜，的純哺乳。 3. 嬰兒一定是在6個月下。 <p>當3個標準中的任何一個改變，或者婦女希望開始另一種方法時，另一種避孕方法必須立即開始。</p> <p>Lactational = 依需求哺乳，純母乳哺育。</p> <p>Amenorrhea = 在2個月後，無月經出血</p> <p>Method = 一種現代，暫時(產後6個月)的避孕方法。</p> <p>純母乳哺育改變婦女的賀爾蒙濃度，延遲排卵和月經。在產後6個月後，排卵的機會增加，也可能在月經的來朝之前就已經排卵。臨床研究已經顯示有效超過98%。例如，產後6個月有100婦女使用哺乳無月經避孕方法，期間有1-2名婦女懷孕。</p> <p>關鍵資訊：</p> <p>如果符合3個標準，哺乳無月經避孕方法能夠</p>	<p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 關於哺乳無月經避孕方法 □ LAM 的掛圖 □ 講義 13a： 哺乳無月經避孕方法標準 □ 講義 13 b： 母乳哺育和受孕 □ 講義 13 c：最佳的母乳哺育 □ 講義 13d： 分辨哺乳無月經避孕方法的標準 的個案研究 □ 講義 13e： 案例研究答案 <p>時間： 60 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>要參加者分享他們自己的或者他們社區中的母乳哺育防止懷孕的經驗。</p> <p>解釋在母乳哺育，無月經，以及哺乳無月經避孕方法和哺乳無月經避孕方法的3個標準之間的差別。</p> <p>討論並且總結。</p>

有效的防止懷孕：無月經來潮，頻繁、純母乳哺育(無論日夜)，和嬰兒<6 個月。	
--	--

14. 母親對母親的支持團體練習：母乳哺育常見的困難和怎樣克服他們

學習目標/內容	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在這個課程結束之前,參加者將能：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 參加母親對母親的支持團體：並熟悉這個議題的重點。 □ 描述母親對母親的支持團體領導人的 4 個要求。 <p>內容：</p> <p>母親對母親的支持團體領導人的要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 儘可能，母乳哺育她的嬰兒(至少 1 年)，有經驗的一位母親 2. 願意與孕婦和其他母親分享母乳哺育經驗 3. 好的溝通技能和傾聽的能力 4. 關心，體諒人，以及有值得敬重的人格 5. 想學習並且分享她母乳哺育的知識 6. 有時間 7. 她的丈夫和家庭支持他成為帶領人 8. 在社區裡的住宅和被她的社區和保健人員接受 	<p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 講義 14：母親對母親的支持團體領導人的要求 <p>時間： 60 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>大家圍成一圈整。在母親對母親的支持團體開始之前，與參加者討論支持團體領導人檢查表。</p> <p>請兩個參加者共同扮演支持團體的領導人，讓大家瞭解團體領導人的解色。</p> <p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙 □ 筆、膠帶 □ 「母親對母親的支持團體領導人的要求」卡 □ 講義 14：給施訓者的訓練：母親對母親的支持團體領導人的要求 <p>時間： 45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>詳細討論如何選擇，以及和社區中的母親對母親支持團體領導人的必要條件</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 誰負責選擇團體領導人(社區領導人，健康提供者，教堂，學校，NGO)？ 2. 有一個自行挑選的系統嗎？ 3. 有潛力團體領導人應該有哪些特性？

5. 添加副食品：嬰兒的表徵

學習目標/內容	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在這個課程結束之前,參加者將能：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 在繼續母乳哺育的同時，說出 5 種嬰兒可以準備開始添加副食品的跡象。 □ 在社區裡常見的狀況與當今添加副食品最新建議作比較。 <p>內容：</p> <p>嬰兒準備吃副食品的表徵：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對食品發生興趣 2. 伸手去拿食品 3. 以手就口協調 4. 眼睛看著食物，並張開口 5. 能夠自己坐著 6. 健康的嬰兒在超過6個月後，需要母乳哺育的頻率增加 <p>關鍵資訊：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在6個月，除母乳哺育以外，開始給其他食品。 2. 6個月的嬰兒，一天餵食3次； 9-12個月的嬰兒的一天4次，以及12-24個月的嬰兒的一天5次。 3. 可以繼續母乳哺育2年以上。 	<p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙、筆、以及膠帶 □ 講義 15：嬰兒準備吃副食品的表徵 <p>時間： 60 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>請參加者腦力激盪，討論一個嬰兒可以吃副食品時的所有表徵，並將其寫在紙張上。</p> <p>請每一組針對下列問題，依據他們在社區中所觀察到的，作出回應：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 嬰兒除了母乳以外，什麼時候開始吃其它的食物？ 2. 嬰兒都吃什麼？ 3. 她或他吃多少？ 4. 她或他一天吃多少次？ 5. 如果有的話，母親還是照料者使用什麼餐具餵嬰兒吃東西？ <p>詳細討論。</p> <p>把最常見的實行狀況與建議作比較。</p>

16. 添加副食品

<i>學習目標/內容</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在這個課程結束之前，參加者將能：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 分辨開始補充副食品的年齡。 ◻ 描述嬰兒的副食品(本地，可獲得，並負擔得起)。 <p>內容：</p> <p>解釋 FADUA： 頻率，數量，質地，與主動餵食</p> <p>增加母乳哺育頻率，增加食品份量，更頻繁的餵食，並且提供更高能量的食品</p> <p>多樣化的飲食包括水果，菜蔬和動物產品或者使用強化添加的食品或者給補充能增加微量元素吸收。</p> <p>關鍵資訊：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從6個月開始，可以給濃稠的主食，(麥片粥，馬鈴薯，大米，小米，粟米，高粱)。 2. 提供菜蔬濃湯，用主食品增加濃度。 3. 多種食品，包括水果和菜蔬，改進質量和微量元素的吸收。 	<p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 本地，可獲得，並負擔得起的食品 ◻ 副食品的諮詢卡片 ◻ 講義 16a： 本地食品的一些度量單位 ◻ 講義 16 b： 副食品 ◻ 講義 16 c： 6-24 個月母乳哺育兒童的餵食建議 <p>時間：45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>將食品，瓶裝水和乳房(模型或者照片)放在在桌子上，允許每個參加者選擇 2 或者 3 項。</p> <p>請參加者將他們選擇的食品放于指定的位置(標示有 0-6 個月，6-12 個月與 12-24 個月)。</p> <p>要參加者在桌子周遭走走，移動錯誤的地方，並且解釋為什麼。</p>

17. 母親對母親的支持團體練習： 添加副食品

學習目標/內容	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在這個課程結束時，參加者將能：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 參加支持團體，討論副食品的添加。 ◻ 提及母親對母親的支持團體領導人的3項責任。 <p>內容：</p> <p>母親對母親的支持團體領導人的責任：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在她的社區裡，至少一次帶領母乳哺育支持團體。 2. 在活潑而簡單的模式裡進行每個課程。 3. 儘可能促進更多的婦女參與。 4. 收集以前大家一致同意的資訊。 <p>組織母親對母親的支持團體</p>	<p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 講義 17： 母親對母親的支持團體領導人的需求_ <p>時間： 60 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>所有人，包含帶領人，都圍成一圈。</p> <p>兩個參加者作為母親對母親的支持團體的共同領導人</p> <p>材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◻ 白報紙紙、筆、以及膠帶 ◻ 卡紙 ◻ 講義 17：提及母親對母親的支持團體領導人之責任 <p>時間： 45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>在全體課程時，討論支持團體領導人對社區的責任：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 支持團體領導人能做些什麼，來保證孕婦和誰正母乳哺育的母親會參加支持團體？ 2. 誰負責會場？ 3. 支持團體領導人能做些什麼，使課程進行的順利？

18. 社區裡實際練習:母乳哺育母親對母親的支持

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 共同協助一個社區模式之母親對母親母乳哺育支持團體。 □ 與其他學員分享經驗。 	<p>時間：</p> <p>2¼ 小時</p> <p>活動：</p> <p>兩人為一組，共同協助一個至少有六位懷孕及哺餵母乳婦女之社區裡的母親對母親支持團體。支持團體的焦點必須包括：常見早期困難及調適方法與副食品添加。</p> <p>最理想的母親對母親母乳哺育支持團體成員人數為6 - 12人，盡可能由兩位帶領人偕同指導。</p> <p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙、麥克筆 <p>時間：2¼ hours</p> <p>活動：</p> <p>請每位學員分享其在社區協助母親對母親母乳哺育支持團體之經驗；優點、缺點、困難及成就感：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.進行的如何？ 2.自己覺得滿意嗎？ 3.覺得自己可以獨自進行嗎？ 4.還需要哪些協助？

19. 母嬰親善醫院推廣活動

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 認識成功母乳哺育十大措施 □ 說出母嬰親善醫院十大措施 <p>每一項對母親及嬰兒提供之服務必須：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有書面的母乳哺餵政策,並常規地和所有醫療人員溝通. 2. 訓練所有醫療人員施行這些政策之技巧. 3. 讓所有的孕婦知道哺育母乳之好處,及如何餵奶. 4. 幫助產婦在生產半小時內開始哺育母乳. 5. 教導母親如何哺乳, 以及在必須和嬰兒分開時,如何維持泌乳. 6. 除非有醫學上的需要,不要給嬰兒母乳之外的食物. 7. 實施母嬰同室 讓母親和嬰兒每天 24 小時在一起. 8. 鼓勵依嬰兒之需求哺乳. 9. 不要給予餵母乳之嬰兒人工奶嘴或安撫奶嘴. 10. 幫助建立哺育母乳支持團體,並於母親出院後轉介至該團體. 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題綱19: “成功母乳哺育十措施” <p>時間： 2¼ 小時</p> <p>活動：</p> <p>詢問學員是否聽過母嬰親善醫院十大措施，複習這十大措施，詢問他們是否知道哪些醫療院是母嬰親善的。</p>

20. 母乳哺育的信念與迷思

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 說出三個常見母乳哺育信念與迷思，以及其對成功母乳哺育的影響。 □ 察覺彼此間的母乳哺育信念與迷思。 <p>內容：</p> <p>常見母乳哺育信念與迷思：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 授乳期間特殊的飲食習慣與禁忌。 □ 初乳應該丟掉不要。 □ 當母親生氣或害怕時就不應哺育母乳。 □ 母親生病時就不能哺育母乳。 □ 母親如果懷孕就不能哺育母乳。 □ 母乳比較稀。 □ 隔夜奶或一段時間沒有排出的乳汁就不可以餵給嬰兒吃 □ 每個嬰兒都需要喝水。 □ 母乳可能會使某些嬰兒過敏。 □ 哺育母乳的母親不能服藥 (或是說母親服藥時就不能哺育母乳)。 □ 嬰兒生病時只能餵米湯喝。 □ 母親應該等到「來奶」以後，或是有噴乳後才開始哺育母乳。 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙、麥克筆、膠帶 □ 講義 20: 支持團體帶領人訓練中“常見母乳哺育信念與迷思” <p>時間：30 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>腦力激盪學員及社區民眾常見母乳哺育信念與迷思。</p> <p>將所有常見母乳哺育信念與迷思分為「幫助母乳哺育」及「阻礙母乳哺育」兩類。</p> <p>討論常見母乳哺育信念與迷思如何影響母乳哺育。</p> <p>請學員以角色扮演方式，運用諮詢技巧演練一個常見母乳哺育信念。</p>

21. HIV母子垂直感染

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <p>說出HIV與母乳哺育的相關及其他的嬰兒餵食方式選擇</p> <p>內容：</p> <p>繪製一個感染HIV的機率為25%的100位女人的社區，以25人為單位分成四群，則其中三群是未被感染，一群是被感染的，</p> <p>其中9位會將病毒傳給小孩，其中4位是經由母乳哺育方式垂直傳染。</p> <p>關鍵訊息：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 方案1: HIV陽性母親應該完全母乳哺育至少六個月(給予水或其他食物會增加病毒經由腸道空隙傳遞機會). □ 母親應正確就乳與含乳，確保一邊乳房排空後才哺餵另一邊乳房 □ 發生乳頭破皮酸痛或性病時應立刻治療 □ 方案2: 母親可以將乳汁擠出，加熱後以杯子哺餵 □ 方案3: 如果替代方案是“可接受、可行的、能負擔的、能持續的且安全的”，母親應徹底執行(不哺餵母乳). <p>與性伴侶溝通，每次性行為時都應全程使用保險套，尤其是懷孕及授乳期間</p> <p>如果母親得到一種新的病毒，且病毒量非常高時，則母子垂直感染比率增高四倍。</p>	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 講義 21a - 21c: “HIV與嬰兒餵食” □ MTCT圖畫單張 □ LINKAGES常見問答集“母乳哺育與HIV” □ “同意”與“反對”牌 <p>時間：45 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>在房間一頭擺上“同意”及“反對”的牌子，告訴學員，你將朗誦一些描述，如果同意這個描述就站到“同意”的牌子後面，如果反對這個描述就站到“反對”的牌子後面，同時強調這都沒有標準答案，</p> <p>這些都是有關HIV/AIDS與母子垂直感染價值澄清的描述：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 對於已婚者而言，只要彼此都忠實，則無需使用保險套。 □ HIV陽性且完全母乳哺育母親產後前六個月最好不要給予水或其他食物。 □ 乳頭酸痛是很常見的，無須特別處理自然就會好 □ HIV陽性母親絕對不該哺育母乳。 □ 不論檢驗結果如何，一旦被感染終究會死亡，所以也不必要一定要受檢從“同意”及“反對”兩組中各自找出志願者分享他們的理由及想法，充分討論HIV經由母乳哺育傳染的真相，詢問學員未來在社區可能推薦的嬰兒哺育方式。

22. 社區裡之實際練習: 母乳哺育母親對母親的支持

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 共同協助一個社區裡的母親對母親母乳哺育支持團體。 □ 與其他學員分享經驗。 	<p>時間：2¼ 小時</p> <p>活動：</p> <p>兩人為一組，共同協助一個至少有六位懷孕及哺餵母乳婦女之社區裡的母親對母親支持團體。支持團體的焦點必須包括：常見早期困難及調適方法與副食品添加。最理想的母親對母親母乳哺育支持團體成員人數為6-12人，盡可能由兩位帶領人協同指導。</p> <p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙、麥克筆 <p>時間：2¼ hours</p> <p>活動：</p> <p>請每組協同帶領人分享其在社區協助母親對母親母乳哺育支持團體之經驗；優點、缺點、困難及成就感：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我覺得我可以帶領一個母乳哺育支持團體，因為… 2. 我覺得我可以帶領一個母乳哺育支持團體，但是我需要… <p>小組帶領人分享其帶領經驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當我還在學習如何去帶領一個母乳哺育支持團體時，我記得… 2. 在我剛開始帶領一個母乳哺育支持團體時我…

23. 母親對母親支持團體的主題

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <p>列出在母親對母親支持團體可以討論的主題。</p> <p>內容：</p> <p>可能主題包括：</p> <p>母乳哺育對母親、嬰兒、家庭及社會的好處(1 - 4個不同的主題)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 含奶與就奶技巧 □ 母乳哺育常見困難的徵象、預防及解決方法： <p>(乳房腫脹、乳汁不足、乳頭破皮或酸痛、乳腺管阻塞及乳腺炎)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 母乳哺育特殊狀況：生病的嬰兒或母親、早產兒、營養不良的母親、雙胞胎、再度懷孕、與嬰兒分開時。 □ 母乳哺育信念與迷思 □ 母乳哺育與六個月大後的副食品添加 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙 □ 麥克筆 □ 講義 23:支持團體帶領人訓練中「母親對母親支持團體的主題」 <p>時間：15 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>腦力激盪在母親對母親支持團體可以討論的主題清單。</p> <p>在白報紙上寫出學員所提及的主題。</p> <p>請學員說出白報紙上的主題有沒有不適合討論的。</p>

24. 母親對母親支持團體的組織架構

<i>目標/內容/訊息</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <p>仔細考慮母親對母親支持團體的組織架構：集會場地、會議時間、持續時間。</p> <p>列出宣傳支持團體的方法。</p> <p>討論鼓勵出席率的方法</p>	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙 □ 麥克筆 □ 膠帶 <p>時間：30 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>促進支持團體組織架構的的討論：</p> <p>哪些場所及時機適合運作母親對母親支持團體，以及持續時間。</p> <p>如何宣傳支持團體及提高出席率。</p> <p>如何鼓勵母親帶孩子一起參加團體。</p> <p>仔細討論、思考及描述每一個部分。</p> <p>說明下一次的活動計畫。</p>

25. 母親對母親支持的追蹤和支持系統

<i>目標/內容/訊息</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <p>解釋母親對母親支持團體的後續追蹤與支持系統的重要性。</p> <p>分享監測系統</p>	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙 □ 麥克筆 □ 膠帶 □ 資訊管理系統(MIS) □ 母親對母親支持團體工具 <p>時間： 30 分鐘</p> <p>活動：</p> <p>分組促進討論、反思和描述下列議題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 爲什麼需要一個支持團體的後續追蹤與支持系統？ 2. 支持系統如何幫助團體帶領人？ 3. 支持系統對提供支持者的好處爲何？ <p>在未來的幾星期籌備再訓練。</p>

社區：第一天訓練

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <p>運用母親對母親支持團體方法培訓社區帶領人。</p> <p>運作社區裡的母親對母親支持團體。</p> <p>前測：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 母親是否應在產後立刻開始哺育母乳？ 對 2. 母親應依時間表哺育嬰兒才不會乳汁不足？ 錯 3. 頭四個月嬰兒應添加其他飲料或食物。 錯 4. 油脂包含很高的熱量。 對 5. 6 - 8個月大的嬰兒一天應哺育5次。 錯 6. 初乳可以清潔新生兒腸胃，也是嬰兒的第一劑疫苗。 對 7. 母親對母親支持團體等同於衛教課程。 錯 8. 頭6個月嬰兒應補充開水及哺育母乳。 錯 9. 只要持續母乳哺育就能採用無月經避孕法避孕。 錯 10. 嬰兒6個月後應該開始用自己的盤子進食。 對 11. 母親對母親支持團體就是由母親幫助母親。 對 12. 正確的就乳及含奶可以解決許多母乳哺育的困難。 對 <p>關鍵訊息：</p> <p>嬰兒（或母親）生病期間應持續母乳哺育。</p> <p>產後30分鐘內開始母乳哺育。</p> <p>初乳是嬰兒的第一劑疫苗。</p>	<p>教材：</p> <p>白報紙、麥克筆、膠帶</p> <p>6節</p> <p>時間：5小時</p> <p>活動：</p> <p>依照未來實際會擔任團體帶領人的學員分組，其餘的學員擔任觀察員與帶領人角色（小組人數依總人數而異）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以遊戲模式展開簡介 2. 前測 3. 當地健康照護現況之腦力激盪 4. 母乳哺育好處之腦力激盪 5. 導引關於如何開始母乳哺育的討論 6. 導引關於泌乳機轉的討論 7. 訓練員引導母親對母親支持團體所要呈現有關母乳哺育的好處及該團體的特質方向 8. 代表性的歌曲或故事 <p>時間：2小時</p> <p>活動：</p> <p>在充分討論與表達後，各組分享其所涵蓋的內容</p>

<p>母乳中包含足夠的水分。</p> <p>愈早將嬰兒放在母親的胸前，乳汁愈早來。</p> <p>嬰兒吸吮愈頻繁，乳汁分泌愈多。</p>	<p>內容。</p>
--	------------

社區：第二天訓練

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <p>運用母親對母親支持團體方法培訓社區帶領人。</p> <p>運作社區裡的母親對母親支持團體。</p> <p>關鍵訊息：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 正確含奶與就奶可以預防乳頭酸痛。 □ 頭六個月完全母乳哺育，無須添加水分或其他液體及固體食物 □ 母乳中包含足夠的水分。 □ 不論白天或晚上依嬰兒需要哺育母乳。 □ 遇有母乳哺育困難時更應該不論日夜依嬰兒需要哺育母乳。 □ 只要擁有足夠的資訊及支持，所有的母親都能克服母乳哺育的困難及特殊情況。 	<p>教材：</p> <p>白報紙、麥克筆、膠帶 7, 8, 10, 11節</p> <p>時間：5小時</p> <p>活動：</p> <p>依照未來實際會擔任團體帶領人的學員分組，其餘的學員擔任觀察員與帶領人角色（小組人數依總人數而異）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用歌曲或故事連結關鍵訊息 2. 示範與練習正確就奶與含奶技巧 3. 引導完全母乳哺育的討論 4. 在訓練者共同輔導下與母親進行支持團體中“頭幾天的母乳哺育”活動；同時討論一個團體帶領人的特質 5. 常見問題的團體討論： <ul style="list-style-type: none"> -乳頭破皮或酸痛 -乳房腫脹 - 乳腺管阻塞 -乳汁不足 6. 特殊狀況的 “釣魚遊戲” 7. 關鍵訊息的腦力激盪 <p>時間：2小時</p> <p>活動：</p> <p>在充分討論與表達後，各組分享其所涵蓋的內容。</p> <p>準備次日的訓練教材</p>

社區：第三天訓練

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 運用母親對母親支持團體方法培訓社區帶領人。 □ 運作社區裡的母親對母親支持團體。 <p>關鍵訊息：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 在符合下列三個條件下，利用泌乳期無月經法可以有效的達到避孕效果：無月經來潮、高頻率完全母乳哺育（包括白天及晚上）、及嬰兒大小在6個月以下 □ 6個月大時會開始在母乳以外給予其他食物 □ 6 - 9個月大的嬰兒一天餵食其他食物3次以上，9 - 12個月大的嬰兒一天餵食其他食物4次以上，12 - 24個月大的嬰兒一天餵食其他食物5次以上。 □ 持續母乳哺育到孩子兩歲以上。 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙、麥克筆、膠帶 □ 13, 15, 16, 20節 <p>時間：5小時</p> <p>活動：</p> <p>依照未來實際會擔任團體帶領人的學員分組，其餘的學員擔任觀察員與帶領人角色（小組人數依總人數而異）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用歌曲連結關鍵訊息 2. 引導泌乳期無月經避孕法的討論 3. 分組討論副食品添加 4. 示範一些合適介紹的食物 5. 在訓練者共同輔導下與母親進行支持團體中“母乳哺育常見困難及迷思”活動；同時討論一個團體帶領人的責任與條件。 6. 母乳哺育迷思的腦力激盪 <ul style="list-style-type: none"> - 好的 - 有害的 - 無害的 <p>時間：2小時</p> <p>活動：</p> <p>在充分討論與表達後，各組分享其所涵蓋的內容。</p> <p>準備次日的訓練教材。</p>

社區：第四天訓練

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 運用母親對母親支持團體方法培訓社區帶領人。 □ 運作社區裡的母親對母親支持團體。 <p>關鍵訊息：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 6個月大時會開始在母乳以外給予其他食物 □ 6 - 9個月大的嬰兒一天餵食其他食物3次以上，9 - 12個月大的嬰兒一天餵食其他食物4次以上，12 - 24個月大的嬰兒一天餵食其他食物5次以上。 □ 持續母乳哺育到孩子兩歲以上。 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白報紙、麥克筆、膠帶 □ 16,27節 <p>時間：5小時</p> <p>活動：</p> <p>依照未來實際會擔任團體帶領人的學員分組，其餘的學員擔任觀察員與帶領人角色（小組人數依總人數而異）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用歌曲連結關鍵訊息 2. 示範實際可用的副食品補充 3. 當時可以採用的食物烹調示範 4. 在訓練者共同輔導下與母親進行支持團體中“副食品添加下的母乳哺育”活動；同時討論並組織一個支持團體。 5. 學後測驗 <p>時間：2小時</p> <p>在充分討論與表達後，各組分享其所涵蓋的內容。</p> <p>準備次日的完成訓練的口頭報告。</p>

26. 行動計畫的報告

目標/內容/訊息	教材/時間/活動
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠將母親對母親支持團體的發展計畫融入他們原有的組織活動中。</p>	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 投影機或白報紙 □ 投影片 □ 活動計畫書 <p>時間：3小時</p> <p>活動：</p> <p>將包括下列資訊的活動計畫書發給學員：活動名稱、成員責任、所需資源、合作單位及時間分配。</p> <p>要求非政府機構或組織工作夥伴呈現其將母親對母親支持團體的發展計畫融入他們既定的組織活動的計畫方案。</p>

27. 後測

<i>目標/內容/訊息</i>	<i>教材/時間/活動</i>
<p>學習目標：</p> <p>在此課程結束時，學員能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 評價研習期間學習成效及提出需要進一步說明的部分。 □ 比較學習前後測驗中認知部分的差異。 □ 澄清關鍵訊息內容的相關疑慮。 	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題綱 27a：學後測驗 □ 題綱 27b：學後測驗解答 <p>時間：30分鐘</p> <p>活動：</p> <p>分發學後測驗給每位學員，寫上姓名；澄清學員可能不了解的部分，注意不要透過任何方法影響學員的回答，測驗期間禁止彼此交談討論。</p> <p>結束前5-分鐘及2-分鐘提醒學員。</p> <p>收測驗卷；訂正測驗卷；同時討論前後測驗中答錯的部分。</p> <p>發還前後測驗卷給學員，同時給學員一段時間檢視及提出問題；提醒學員注意需要進一步討論的主題。</p>

28. 評值

<i>目標/內容/訊息</i>	<i>教材/時間/活動</i>
	<p>教材：</p> <ul style="list-style-type: none">□ 題綱28: “總評值” <p>時間：30分鐘</p> <p>活動：</p> <p>發給每位學員總評值表，請他們寫下自己的感想與建議，同時強調他們的意見將有助於未來活動的改善。</p>

對施訓者訓練母乳哺育和添加副食品的基礎課程及母親對母親的支持團體
訓練講義

講義 1a : 前測

姓名：_____

- 1.舉出 3 個母乳哺育對母親以及對嬰兒的益處。
- 2.在嬰兒出生後多久可以開始母乳哺??
3. 6 個月以下的嬰兒該吃、喝什麼?
- 4.舉出 3 個母乳哺育常見困難以及描述怎樣解決其中任一困難。
- 5.嬰兒在什麼年齡可以開始進食副食品?
- 6.說出當嬰兒 6 個月大時添加副食品時所需考量的三項要點。
- 7.下列年齡的孩子餵食副食品的頻率： 6-9 個月 9-12 個月 12-24 個月
8. 什麼是母親對母親的支持團體?
- 9.說出母親對母親支持團體的 3 種特性。
- 10.說出母親對母親支持團體的帶領人所需具備的 3 種特性。
- 11.為什麼需要與支持團體的帶領人有後續的接觸?

講義 1b : 前測答案

姓名： _____

1. 舉出 3 個母乳哺育對母親以及對嬰兒的益處。

講義 3 中任何關於嬰兒和母親的 3 個益處

2. 在嬰兒出生後多久可以開始母乳哺??

立即(在 1 個小時內)

3. 6 個月以下的嬰兒該吃、喝什麼?

僅限母乳

4. 舉出 3 個母乳哺育常見困難以及描述怎樣解決其中任一困難。

<i>困難</i>	<i>解決方法</i>
乳房腫脹	熱敷乳房，以及更頻繁或更長時間的哺乳
疼痛/受傷的乳頭	嬰兒正確的擺位與含乳
乳腺管阻塞造成乳房感染(乳腺炎)	熱敷乳房，以及更頻繁哺乳
乳汁供應少	依照需求哺育嬰兒和增加哺乳的頻率

5. 嬰兒在什麼年齡可以開始進食副食品?

6 個月

6. 說出當嬰兒 6 個月大時添加副食品時所需考量的三項要點。

<i>數量/量</i>	<i>頻率</i>
<i>密度/濃稠度</i>	<i>品質/豐富多樣性</i>
<i>衛生</i>	<i>主動餵食</i>

7.下列年齡的孩子餵食副食品的頻率：

6-9 個月 9-12 個月 12-24 個月

3

4

5

8. 什麼是母親對母親的支持團體？

一群孕婦、母親和其他婦女的聚集，分享訊息和經驗，以及互相支持的團體

9.說出母親對母親支持團體的 3 種特性。

相信

尊重

誠實

安全的環境

10.說出母親對母親支持團體的帶領人所需具備的 3 種特性。

傾聽

允許每學員參與

創造舒適的氣氛

讓婦女分享他們的經驗

11.為什麼需要與支持團體的帶領人有後續的接觸？

支持團體帶領人們需要後續相互的支持、鼓勵、以及交換最新的訊息。

講義 3：母乳哺育對嬰兒、母親和家庭的益處

■嬰兒

*初乳：

- 預防感染
- 富含蛋白質
- 初次的免疫注射
- 協助胎便的排出
- 預防黃膽

*乳汁：

- 提供必要，且成分組成適當的營養
- 容易消化，預防便秘
- 防止腹瀉
- 提供抗體
- 防止感染，包括中耳炎
- 在生病時，幫助嬰兒不會脫水
- 降低過敏性疾病的危險
- 溫度總是適當的、隨時可食的
- 促進心智精神發展
- 防止低血糖
- 母乳哺育的行為，促進下巴、牙齒和語言發展
- 吸吮乳房時對那些哭鬧、疲勞、生病或者是疼痛的嬰兒有安撫的作用

早期的肌膚接觸

- 穩定體溫，及防止失溫
- 促進親子連結

■母親

- 產後早期/立即的母乳哺育，降低產後失血（促進子宮收縮）
- 節省時間和金錢
- 夜間餵食更為輕鬆
- 延遲受孕的可能性
- 降低乳癌和卵巢癌症
- 一天 24 小時都能源源不絕的供應
- 親密的親子接觸
- 激素使母親更平靜、更放鬆

■家庭

- 節約金錢支出
- 方便、任何學員都可以獲得
- 不需要額外的準備
- 嬰兒疾病的醫藥費用降低
- 不會很快再度懷孕
- 工作時不需要播出許多額外的時間 來照顧孩子

講義 4a：母乳哺育的母親對母親的支持團體的特性

1.提供一個互相尊重、注意、信任、真誠和有同理心的安全環境

2.允許婦女：

- 分享母乳哺育的資訊和個別學員經驗
- 透過自己的經驗互相支持
- 加強或者修改某些態度和行爲
- 彼此學習

3.允許婦女反映出他們自身的經驗、懷疑、困難、常見的信念、迷思、訊息和母乳哺育的行爲。在這種安全的環境裡，母親有足夠的知識和自信來判斷是否需要加強或者修改她自己母乳哺育的行爲。

4 不是演講或者上課。全部的學員都有積極的角色

5.強調母親對母親間溝通的重要性。所有婦女都能夠表達他們的想法、知識、以及懷疑，分享經驗。並接收到支持團體中其它婦女的支持及提供其他婦女支持。

6.在座位的安排上，允許全部的學員都能夠相互有眼對眼接觸。

7.每次訓練可容納 3 到 15 名學員。

8.由一位有母乳哺育經驗、願意聆聽、以及引導討論的母親來領導討論。

9.開放性。允許所有感興趣的孕婦、正在母乳哺育的母親、與有較大學步兒的母親和其他感興趣的婦女一起參與

10.帶領人、和支持團體的學員一同決定聚會的長度和聚會的頻率 (每月幾次)。

講義 4 b : 母親對母親的支持團體帶領人的檢查表 (修改版)

建立舒適、安全、和個學員化的環境

- 迎接每個學員，並以其姓名相稱。
- 如果你不認識他們，則向當事學員詢問其稱謂。
- 大家圍成一個圓圈。
- 帶領人與其他學員坐在相同高度的座椅上。

開場

- 簡短的自我介紹。
- 請團體中的學員稍微自我介紹。
- 介紹團體的目的和主題。
- 向學員提及支持團體會將持續 1-1.5 個小時。

討論

讓學員們感受到你有注意以及尊重他們所說的，並用心傾聽：

- 與團體學員們使用相同的語言（用字遣詞）。
- 在討論過程中，稱呼學員的姓名，並邀請他們加入。
- 直接地看著正講話的學員。
- 放鬆、微笑。將你的身體和臉維持安定，如此學員們加入交談的意願會增加。
- 允許稍微的離題，然後再重新回到原來尚未討論完畢的主題。

問問題：

使用封閉以及開放性問題，來幫助學員們談論他們的經驗和想法。

探索學員的答案：

- 保持沈默片刻，給學員們考慮的時間。
- 重複學員的話來作為一個問題。
- 要學員們想像自己是別人的狀況之下，尤其是如果你看見團體的某些學員不願意談論他們自己的經驗。
- 要學員們更清楚的解釋他們所說的內容。

幫助每一位學員參加：

- 稱呼學員們的姓名，並邀請他們的意見。
- 徵詢在圓圈對面學員的意見。
- 使用眼睛接觸，把內向的學員拉進討論。當你問問題時，直接看著她。
- 約束一直發表意見的學員。
- 約束私下的交談。

摘要和結束

- 準時結束，或是當你觀察到有人躁動不安或者不舒服時，也該適時結束。
- 請學員應用他們在這個聚會期間學習到的內容，與一名懷孕婦女或者母乳哺育的母親交談，並且在下一個聚會時報告。

幫助總結團體已經說過或者決定的事項。

- 問學員們問題，幫助他們總結團體已經說過的或者已經決定的事項。
- 要學員總結他們所學習到的內容。
- 要學員總結他們關於下一步應該做些什麼所做的決定。
- 提醒學員下次聚會的日期與時間。
- 感謝他們的參與。

講義 4c : 母親對母親的支持團體的觀察指南

社區：_____ 地點：_____

日期：_____ 時間：_____ 主題：_____

團體帶領人(們): _____

	V	意見
1.帶領人(們)向團體作自我介紹。		
2.帶領人(們)清楚解釋今天的主題。		
3.帶領人(們)提問題來增加參與度。		
4.帶領人(們)鼓勵安靜的婦女分享。		
5.帶領人(們)使用溝通技能。		
6.帶領人(們)能夠處理訓練內容。		
7.帶領人(們)之間充分的分配任務。		
8.母親分享他們自己的經驗。		
9.學員圍成一圈坐著。		
10.帶領人(們)在資訊表填上此團體的細節。		
11.帶領人(們)邀請婦女參加下一次母親對母親支持團體(地點、日期和主題)。		
12.帶領人(們)感謝參加母親對母親支持團體的婦女。		
13.帶領人(們) 請學員應用他們在這個聚會期間學習到的內容，與一名懷孕婦女或者母乳哺育的母親交談，並且在下一個聚會時報告。		

參加母親對母親支持團體的人數：_____ 觀察者的姓名：_____

講義 5：母乳哺育的開始

1. 當她分娩時，誰陪伴在婦女身邊？
2. 在生產之前和生產時，家庭成員做了些什麼準備？
3. 誰接生嬰兒？
4. 在生產之後，嬰兒立即接受到哪些介入？
5. 嬰兒被安置在那裡？
6. 嬰兒一出生時，就可以立即吃、喝嗎？ 為什麼？
7. 嬰兒什麼時候接觸到母親的乳房？ 為什麼？

講義 7a：嬰兒正確哺乳的表徵

- 嬰兒整個身體正面對乳房，而且與母親很靠近。
- 嬰兒頭,背面,和臀部在一直線上。
- 嬰兒臉離乳房近。
- 嬰兒哺乳時臀部受到支持。
- 嬰兒下巴接觸到乳房。
- 嬰兒嘴張得很開。
- 嬰兒下唇向外翻。
- 看到嬰兒上唇上方的乳暈比下唇下方的乳暈多。
- 嬰兒慢、深沈的吸吮。
- 嬰兒輕鬆，餵奶結束時看起來滿足。
- 母親的乳頭不覺得痛。
- 聽得到嬰兒吸的聲音。
- 乳房在餵奶之後感覺起來更柔軟。

講義 7 b : 適當的含乳的插圖*

講義 8：純母乳哺育的工作團體

1. 在你的社區裡，母親一天母乳哺育多少次、在何時哺乳？
2. 把小於 6 個月還在母乳哺育的嬰兒需要添加水、其他液體還是食物嗎？ 哪種液體還是食品？ 為什麼？
3. 什麼做純母乳哺育？
4. 為什麼一些母親只需要母乳哺育，但是其他母親在哺育時還需要添加水？

講義 9：在哺乳支持團體裡帶領人的特性

1. 寒暄與歡迎所有的學員
2. 創造一個舒服的氣氛讓與會的女人能自在的分享經驗
3. 介紹自己和邀請每一個學員介紹自己
4. 解釋聚會的目的和簡單的來介紹這個主題
5. 積極的傾聽學員的談話，給每一個人全部的注意力
6. 保持目光的專注和表現出合宜的身體語言
7. 問問題以引發討論
8. 當需要時，提出其他問題來激發討論
9. 引導問題給其他團體中的成員
10. 避免談話中斷和外在的干擾
11. 只有當問題在團體裡無法找到答案時，才提供解釋或正確資訊來澄清
12. 簡單摘要當天的主題

講義 10a:常見母乳哺育困難的檢查表

	腫脹
預防	<input type="checkbox"/> 正確的姿勢與吸吮 <input type="checkbox"/> 在產後立刻哺乳 <input type="checkbox"/> 依照嬰兒日間和夜間的需要來哺乳(嬰兒要多常吃奶和要吃多久)，每 24 小時至少要餵 8 次奶
症狀	<input type="checkbox"/> 腫，壓痛，溫熱，紅，刺痛，低度發燒和乳頭變平 <input type="checkbox"/> 乳房的皮膚繃緊 <input type="checkbox"/> 經常在產後第三至第五天開始
諮詢	<input type="checkbox"/> 冰敷來減少腫痛；熱敷來讓母乳「流出」。 <input type="checkbox"/> 更常或更久的哺乳。 <input type="checkbox"/> 改善哺乳姿勢和依附感 <input type="checkbox"/> 按摩乳房 <input type="checkbox"/> 用高麗菜葉 <input type="checkbox"/> 擠出一些母乳 <input type="checkbox"/> 用熱水瓶法〈熱水瓶法之示範〉

講義 10b:常見母乳哺育困難的檢查表：乳頭酸痛或皸裂

	乳頭酸痛或皸裂
預防	<input type="checkbox"/> 更正嬰兒的姿勢 <input type="checkbox"/> 更正吸乳與吸吮 <input type="checkbox"/> 不使用肥皂來洗乳頭
症狀	<input type="checkbox"/> 乳房或乳頭疼痛 <input type="checkbox"/> 乳頭皸裂 <input type="checkbox"/> 偶而會流血 <input type="checkbox"/> 發紅的乳頭
諮詢	<input type="checkbox"/> 確定嬰兒正確吸含乳房。 <input type="checkbox"/> 擦幾滴母乳在乳頭上，讓乳頭風乾。 <input type="checkbox"/> 先中斷嬰兒吸乳，讓嬰兒離開乳房。 <input type="checkbox"/> 乳房曝露在空氣與陽光下。 <input type="checkbox"/> 不要停止哺乳。 <input type="checkbox"/> 不要用肥皂或乳液在乳頭上。 <input type="checkbox"/> 不要等到乳房飽滿時才來哺乳。如果覺得乳房飽滿時，要先移出一些乳汁。

講義 10c:常見母乳哺育困難的檢查表：乳汁不足

	乳汁不足
預防	<input type="checkbox"/> 更經常哺乳 <input type="checkbox"/> 日夜全都只吸母乳 <input type="checkbox"/> 依嬰兒需求哺乳 <input type="checkbox"/> 嬰兒的正確哺乳姿勢 <input type="checkbox"/> 至少每隔三小時吸一次奶 <input type="checkbox"/> 鼓勵家人做一些無關於照顧嬰兒的家務來支持哺乳 <input type="checkbox"/> 避免使用奶瓶和奶嘴
症狀	<input type="checkbox"/> 體重增重不足 <input type="checkbox"/> 濕尿片的數目(一天少於六片) <input type="checkbox"/> 不滿足(挫折和哭泣)的嬰兒 <input type="checkbox"/> 母親「以為」她沒有足夠的母乳
諮詢	<input type="checkbox"/> 撤走任何的補充品(supplement)，水，配方奶，或茶。 <input type="checkbox"/> 嬰兒在日間或夜間，想吃奶時就餵奶。 <input type="checkbox"/> 增加哺乳次數。 <input type="checkbox"/> 如果嬰兒睡過夜或是在日間睡超過三小時，就將嬰兒喚醒來哺乳。 <input type="checkbox"/> 確保嬰兒含乳是正確的。 <input type="checkbox"/> 再三確保母親她有能力生產足夠的母乳。 <input type="checkbox"/> 解釋成長的迸發期。 <input type="checkbox"/> 先吸完一邊的乳房(嬰兒要吃前奶和後奶)。

10d：常見母乳哺育困難的檢查表：乳管阻塞所導致的乳腺炎

	乳管阻塞可能導致乳腺炎
預防	<input type="checkbox"/> 家人做無關於嬰兒照顧的家務而得到的支持。 <input type="checkbox"/> 確定正確的吸含。 <input type="checkbox"/> 依嬰兒的需求哺乳。 <input type="checkbox"/> 避免用剪刀手式來握住乳房。 <input type="checkbox"/> 避免穿緊的胸罩。 <input type="checkbox"/> 母親要避免趴睡 <input type="checkbox"/> 使用各種不同抱餵嬰兒的方式來輪流在乳房不同處施壓
症狀	<input type="checkbox"/> 乳房疼痛 <input type="checkbox"/> 乳房的某一個部位發紅 <input type="checkbox"/> 腫 <input type="checkbox"/> 手碰時是溫熱的 <input type="checkbox"/> 硬塊有一條紅色的斑紋 <input type="checkbox"/> 感覺是倦怠的 <input type="checkbox"/> 發燒(有時)，像感冒的症狀
諮詢	<input type="checkbox"/> 在哺乳前先熱敷 <input type="checkbox"/> 在哺乳前先按摩乳房 <input type="checkbox"/> 增加母親的飲水量 <input type="checkbox"/> 休息(母親) <input type="checkbox"/> 更頻繁來哺乳 <input type="checkbox"/> 尋求醫療處置；如有需要，要使用抗生素 <input type="checkbox"/> 正確的姿勢來抱著嬰兒哺乳

講義 11: 會影響母乳哺育的特殊狀況

■當嬰兒生病

- 嬰兒在六個月以下：如果嬰兒有腹瀉或發燒，母親一定要以純母乳來哺餵嬰兒，要經常哺乳以避免脫水或營養不良。
- 母乳含有適量的水，糖和鹽，可以幫助嬰兒快速的由腹瀉來復原。
- 如果嬰兒有嚴重的腹瀉和呈現任何症狀的脫水現象，母親一定持續的來哺乳和使用杯子或湯匙來提供嬰兒 ORS。
- 嬰兒在六個月以上：如果嬰兒有腹瀉或發燒，母親一定要經常哺乳來避免脫水或營養不良。母親一定要提供嬰兒溫和的食物(即使嬰兒是不餓的)。
- 如果嬰兒有嚴重的腹瀉和呈現任何症狀的脫水現象，母親一定持續的來哺乳和經常來餵嬰兒喝幾口 ORS。

■當母親生病：

- 當母親因為頭痛，背痛，感冒，腹瀉，或任何其他一般疾病，她都*一定要持續的以母乳哺育*。
- 母親需要休息和喝大量的水來幫助她恢復。
- 如果母親仍是感覺不適，她應該要向醫師諮詢，並告訴醫師她正在哺乳。

■早產嬰兒：

- 母親需要支持來讓嬰兒正確吸吮乳房。
- 哺乳對早產嬰兒是有益處的；支持性的擁抱住嬰兒是必要的。
- 前幾週的時間是不可能直接哺乳，但是擠出的母乳是可以讓嬰兒來使用。
- 如果嬰兒睡覺的時間長，嬰兒最好能夠解開被衣物包裹著的情形，來鼓勵嬰兒醒過來，也可以將嬰兒抱直來喚醒他。
- 母親要留意嬰兒醒與睡之間的循環，並在嬰兒安靜一醒覺的時候來哺餵嬰兒。

*註：哭是飢餓最後的訊息。飢餓的訊息包括尋乳反射，舔的動作，彎曲手臂，緊握的雙拳，緊張的身體和一直踢的雙腿。

■營養不良的母親：

- 營養不良不會顯著的改變母乳的成份
- 營養不良會影響母乳的總量
- 在一些嚴重的個案裡，母乳的品質有可能下降，母乳供給量也會逐漸地減少和停止。

■雙胞胎：

- 哺乳雙胞胎不是仰賴母親的乳量供應，而是時間和對母親的支持。
- 母親可以純母乳來哺餵兩個嬰兒。
- **嬰兒吸乳越多，就會有更多的母乳產生。**

■母親在白天會與嬰兒分開：

- 母親可用手或擠乳器來擠母乳，將母乳儲存。當嬰兒與母親分離時可以來吃儲存的母乳；讓嬰兒在平時哺餵母乳的時間來吃擠出儲存的母乳。
- 當母親在家時，母親一定要經常的來哺乳嬰兒。
- 能夠將嬰兒留在母親工作地點時，一定要經常的哺乳嬰兒。

■懷孕：

- 母親可以持續哺乳她的嬰兒。
- 註：當母親懷孕時仍在哺乳嬰兒，嬰兒有可能會比以往增加排便的機會。這不是嬰兒有腹瀉。這是嬰兒對母親所產生的初乳會有的正常反應，這種情況會持續幾天。

■人類免疫不全病毒 (HIV)

* 患有 HIV 陰性 或仍不知狀況者

- 母親要以純母乳哺乳嬰兒六個月，在嬰兒六個月個大時開始介紹副食品，然後經常的依嬰兒需求哺乳。

* 患有 HIV 陽性的女人選擇哺乳時

- 母親要以純母乳哺乳嬰兒六個月大，然後介紹嬰兒合適的副食品。

- 母親若有哺乳問題，如乳腺炎，乳頭皸裂或是乳房膿瘍時，都要用沒有感染的那邊乳房來哺乳，並將已感染那邊乳房的母乳擠出並丟棄。
- 若是嬰兒有念珠球菌感染或是口腔損傷(oral lesions)，母親要立刻尋求照護
- 母親若是呈現有愛滋病相關症狀(延長的發燒，嚴重的咳嗽或腹瀉，或是肺炎)應立即到健康中心就診。

* 患有 HIV 陽性的女人選擇替代哺餵

- 在嬰兒最先的前六個月母親要學習安全與確當的來使用嬰兒配方奶或牛奶(添加糖)。
- 母親要用杯餵而不是用奶瓶。

記住：女人是 HIV 陽性患者，一定要使用保險套來減低傳送病毒的風險，也保護自己免於重覆地曝露在已感染的精液下。

一個由 Durban, 在南非所執行的研究，觀察以純母乳哺育至少三至六月大的嬰兒，他們與沒有以母乳哺育的嬰兒相比，沒有過多 HIV 感染的風險。他們與其它在六個月大及十五個月大有哺乳並已同時接受其他液體或固體食物的嬰兒相比，純母乳嬰兒有明顯較低的 HIV 傳染率。

由於純母乳哺育，嬰兒就較少曝露於細菌污染和食物抗原，細菌污染和食物抗原都是會損害消化腸道的裏層。其他的液體和食物多少會影響到腸道完整，HIV 病毒就會藉由腸道內細微的傷口感染給嬰兒。

■藥物

- 三樣需要知道有關藥物與母乳的事：
 1. 大部份的藥物會滲入母乳。
 2. 幾乎所有的藥物都只會少量留在人奶中，經常少於母親劑量的 1%。
 3. 很少藥物是哺乳母親的禁忌。

講義 13a：哺乳無月經避孕法標準的插圖

這位女性的月經期還沒有重新開始。

嬰兒是完全或幾乎完純哺乳，最好是純母乳哺育，日夜都頻繁哺乳。

嬰兒小於六個月大。

來源：AED Manual de Lactancia Materna

講義 13b: 母乳哺育和受孕

由於哺乳而不受孕的生理

乳頭刺激

↓

1. 生產母乳
2. 噴乳反射
3. 抑制排卵

↓

無月經

資料來源: Manual de Lactancia Materna, AED, and Lactancia Materna: Materiales para Capacitacion.

講義 13c: 理想的哺乳行爲

1. 容許新生兒在出生後儘早哺乳，讓新生嬰兒能與母親產後相聚至少幾個小時。
2. 只要嬰兒餓了，就哺餵嬰兒，白天和晚上都這樣做(這個意思是，一般來說，女人在白天要哺乳八次，夜裡至少哺乳一次)。
3. 嬰兒前六個月純母乳哺育，嬰兒不喝水，其他液體或固體食物。
4. 六個月之後，當介紹嬰兒副食品時，每一次都先哺餵嬰兒母乳，再吃副食品。
5. 持續哺乳至二年和超過兩年。
6. 即使母親生病，她仍持續哺乳。
7. 避免使用奶瓶，奶嘴或是其他人工奶嘴。
8. 母親要吃與喝足夠營養價值的豐沛食物來滿足嬰兒的飢餓與口渴。(註釋 3)

Source: adapted from institute for Reproductive Health/Georgetown University. 1994. Guidelines: Breastfeeding, Family Planning, and the Lactational Amenorrhea Method - LAM. Washington, DC. Available in Arabic, English, French and Spanish.

講義 13d：個案研討來確認哺乳無月經避孕標準

這位婦女可否仰賴哺乳無月經避孕法？

1. 母親有一個四月大的嬰兒而還沒有月經。她去洗了 3 小時的衣服，將小嬰兒留給哥哥和姊姊照顧。她是以純母乳哺育嬰兒。
2. 母親以純母乳哺餵她 3 個月大的嬰兒，已經有月經了。
3. 母親幾乎全部以母乳哺餵二週大的嬰兒，她的陰道有出血(Vaginal bleeding)。
4. 母親有一個兩週大的嬰兒，她的月經還沒有來；她哺乳嬰兒，同時給嬰兒每天由奶瓶喝三次的葡萄糖水。
5. 母親純母乳哺育四個月大的嬰兒，嬰兒由半夜十二點睡到清晨六點鐘。母親還沒有月經來。
6. 母親純母乳哺育三個月大的嬰兒，上週已經有月經來。
7. 母親日夜全都以母乳哺育四月大的嬰兒，月經還沒有來。
8. 母親幾乎以純母乳哺育四月大的嬰兒，上個月時有一天她看到自己有幾滴月經來紅。

講義 13e：個案研討來確認哺乳無月經避孕標準(答案)

此位女士可否仰賴哺乳無月經避孕法？

1. 母親有一個四月大的嬰兒而還沒有月經。她去洗了 3 小時的衣服，將小嬰兒留給哥哥和姊姊照顧。她是以純母乳哺育嬰兒。

答案: 可以使用哺乳無月經避孕法。

2. 母親以純母乳哺育她 3 個月大的嬰兒，已經有月經了。

答案: 不可以，因為她的月經已經再來了。

3. 母親幾乎全部以母乳哺育二週大的嬰兒，她的陰道出血(Vaginal bleeding)。

答案: 可以，產後最出兩個月內陰道出血，不被視為月經來紅。

4. 母親有一個兩週大的嬰兒，她的月經還沒有來；她哺乳嬰兒，同時給嬰兒每天由奶瓶喝三次的葡萄糖水。

答案: 不可以，因為不是全母乳哺育或是幾乎全母乳哺育。

5. 母親純母乳哺育四個月大的嬰兒，嬰兒由半夜十二點睡到清晨六點鐘。母親還沒有月經來。

答案: 可以，因為她完全符合的標準。

6. 母親純母乳哺育三個月大的嬰兒，上週已經有月經來。

答案：不可以，因為她已經有月經了。

7. 母親日夜全都以母乳哺育四月大的嬰兒，月經還沒有來。

答案：可以，符合所有三項標準。

8. 母親幾乎以全母乳哺育四月大的嬰兒，上個月時有一天她看到自己有幾滴月經來紅。

答案：可以，因為在哺乳無月經避孕法裡，月經是定義為在產後兩個月裡有連續幾天來紅，或是女人自己覺得已經出血的現象像是月經來紅。

講義 14：母親對母親支持團體帶領人的要求

1. 最好，母親本身有親自哺乳自己嬰兒的經驗(至少一年)
2. 有意願與懷孕的女人和其他母親分享哺育嬰兒的經驗
3. 良好的溝通技巧和有傾聽的能力
4. 關懷，體恤，和尊重的人格
5. 渴望學習與分享她哺育嬰兒的知識
6. 有足夠的時間
7. 她的先生或伴侶和他的家庭，支持他成為帶領人
8. 住在社區裡，社區及健康照護者接受她

講義15a. 討論工具：嬰兒想要吃的線索

- 嬰兒對食物感興趣
- 嬰兒想去抓食物
- 很協調的把手放到嘴巴
- 嬰兒眼睛盯著食物，同時嘴巴張開
- 嬰兒能自己坐著
- 六個月大的嬰兒吃母乳的頻率增加

講義15b: 添加副食品工作團體問題

1.何時嬰兒應該開始吃母乳以外的食物?

2.嬰兒可以吃些什麼?

6-9 月大	9-12 月大	12-24月大
--------	---------	---------

3.嬰兒該吃多少東西? 嬰兒是不是用自己的盤子吃東西?

6-9 月大 用自己的盤子	9-12月大 用自己的盤子	12-24月大 用自己的盤子
------------------	------------------	-------------------

4.嬰兒一天該吃多少次?

6-9 月大	9-12 月大	12-24月大
--------	---------	---------

5. 母親或是照顧者有沒有使用哪些器皿用來餵食嬰兒?

講義16a: 添加副食品

當地食物計算單位

1 茶杯 => 200 ml

1 湯匙 => 10 ml

1 茶匙 => 5 ml

1 養樂多 => 100 ml

1 大杯啤酒 => 660 ml

6 - 8月大

質地	餵食頻率	一次餵食量
軟食、粥、麥片糊、蔬菜泥、肉泥、水果泥	在正常母乳哺育外，一天3次	剛開始一天兩次，每次餵2-3湯匙，逐漸增加到一餐200ml的 $\frac{3}{4}$ 杯

1 罐乳瑪林/烹調油 =>250ml

9 - 11月大

質地	餵食頻率	一次餵食量
切碎或磨碎可以抓起來的食物	在正常母乳哺育外，一天4次 (3餐及1次點心)	一餐200 ml的一碗

12 - 24月大

質地	餵食頻率	一次餵食量
一般飲食，必要時也可以磨碎。	在正常母乳哺育外，一天5次 (3餐及2次點心)	一餐超過200 ml的一碗

依當地實際狀況適時調整計算單位

3 出處：WHO. *Complementary Feeding Counselling: A Training Course*. May 2002.

講義 16b: 6-24個月大的嬰兒母乳哺育建議

- 持續高頻率的、依嬰兒需要餵食，包括夜間。
- 六個月大開始添加母乳以外食物
- 當嬰兒愈來愈大，在持續母乳哺育的同時，應逐漸增加其他食物的量
- 當嬰兒愈來愈大，以正餐與點心交替餵食嬰兒
- 當嬰兒愈來愈大，依照嬰兒的需要及能力，逐漸增加食物的濃度與種類
- 運用多樣化食物以提供品質與微量營養素
- 實施積極餵食
- 尤其在生病期間及癒後給予積極餵食
- 注意食物調製衛生與給予合宜食物。

* 優質補充食品條件是:

- 豐富的能量，蛋白質，微量營養素（尤其是鐵、鋅、鈣、維生素A, 維生素 C 及葉酸鹽)
- 乾淨安全（無致病菌，沒有會使嬰兒哽塞的骨頭或硬塊，不會太燙)
- 不會太辣或太鹹
- 方便嬰兒自己吃
- 吸引嬰兒喜愛
- 當地容易取得且平價
- 容易準備

4出處：WHO. *Complementary Feeding: Family Foods for Breastfed Children*. 2000.

講義 17: 母親對母親支持團體帶領人對社區的責任

- 1.在其社區帶領母親對母親支持團體至少一個月一次
- 2.以生動活潑又簡單的方式帶領每一次的活動
- 3.盡可能激發每一位學員的動機
4. 收集已經發表且一致同意的資訊

講義 19: 成功母乳哺育的十措施

每一個提供給母親及嬰兒的照護措施都應該：

1. 有書面的母乳哺餵政策,並常規地和所有醫療人員溝通.
2. 訓練所有醫療人員施行這些政策之技巧.
3. 讓所有的孕婦知道哺育母乳之好處,及如何哺乳.
4. 幫助產婦在生產半小時內開始哺育母乳.
5. 教導母親如何餵奶, 以及在必須和嬰兒分開時,如何維持泌乳.
6. 除非有醫學上的需要,不要給嬰兒母乳之外的食物.
7. 實施母嬰同室 讓母親和嬰兒每天 24 小時在一起.
8. 鼓勵依嬰兒之需求哺乳.
9. 不要給予餵母乳之嬰兒人工奶嘴或安撫奶嘴.
10. 幫助建立哺乳母乳支持團體, 並於母親出院後轉介至該團體。

講義 20: 常見母乳哺育信念與迷思

- 授乳期間特殊的飲食習慣與禁忌.
- 初乳應該丟掉不要.
- 當母親生氣或害怕時就不應哺育母乳.
- 母親生病時就不能哺育母乳.
- 母親如果懷孕就不能哺育母乳.
- 母乳比較稀.
- 隔夜奶或一段時間沒有排出的乳汁就不可以餵給嬰兒吃
- 每個嬰兒都需要喝水.
- 母乳可能會使某些嬰兒過敏.
- 哺育母乳的母親不能服藥 (或是說母親服藥時就不能哺育母乳).
- 嬰兒生病時應該要餵米湯.
- 母親應該等到「來奶」以後，或是有泌乳後才開始哺育母乳.

講義 21: 鑑於HIV母子垂直感染更需要保護、促進以及支持母乳哺育

準備於1999九月ACC/SCN母乳哺育與副食品添加工作坊，及於十二月UNICEF NYHQ營養部所發布的資料。

HIV病毒可以經由HIV陽性母親的母乳傳遞給嬰兒的事實是不應被輕忽的，如此對世界大多數健康嬰兒的存活率會有很大的改善。

如果HIV陽性母親選擇不哺育母乳，而政府單位提供其他嬰兒餵食方式的建議，此舉並不會造成HIV陰性母親的大量採用人工餵食方式；令人擔心的應該是配方奶的商業促銷活動。

■國際母乳代用品銷售守則是十分重要的，因為其目的在於：

禁止提供免費配方奶或致贈樣品，以免嬰兒因此而無法接受到母乳的好處

確保人工餵食嬰兒的權益：

→產品商標應清楚說明調製方式及注意事項

→依據醫療建議選擇配方奶種類，而不是以廣告促銷內容為主。

■國際母乳代用品銷售守則並不是要禁止嬰兒奶粉或其他相關產品的存在、銷售或是必要性的使用，當然國際母乳代用品銷售守則確實希望禁止會影響父母正確選擇嬰兒餵食方式的廣告，像是：

- 由醫療專業人員代言的廣告
- 提供母親免費樣品
- 提供折價券給母親
- 提供免費禮物給健康照護者或是母親
- 提供免費或是低價配方奶給醫療單位

■國際母乳代用品銷售守則並沒有禁止提供免費或是低價配方奶給政府單位，用來提供給HIV陽性母親

■國際母乳代用品銷售守則旨在禁止配方奶公司提供免費或是低價配方奶給任何醫療單位

*這樣的禁止是有許多理由的：

- 經驗顯示如果配方奶公司有提供免費配方奶給醫療單位時，因為取得太容易，就會造成不需要使用的母親也會使用它；同時會對自己母乳哺育的能力失去信心，最終會停止哺育母乳。

- ◻ 如果醫療單位必須像買藥品或食品般，花錢購買配方奶時，他們就會非常小心 管制使用時機，而不會去浪費或是誤用他們。
- ◻ 「捐贈」會使得醫療機構及嬰兒習慣依賴他們。一旦捐贈停止（這是經常發生的），他們會頓失所依，而沒有替代配方奶可用，也沒有編列購賣的經費 預算
- ◻ 「捐贈」是一種非常成功的促銷，父母通常在出院回家以後會選擇相同廠牌的 配方奶，而**國際母乳代用品銷售守則**是不允許任何形式的促銷。

如果配方奶公司基於回饋社會理念，願意提供免費配方奶給社福單位，如孤兒院或是其他社會福利單位，這是可以的。事實上**國際母乳代用品銷售守則**特別說明：機構捐贈是可以的，只是所謂的「機構」是不包括任何醫療單位的。

除此以外，捐贈給社福單位的代用品必須是：

- ◻ 只給確實需要使用母乳代用品的嬰兒—包括母親為HIV陽性的嬰兒且選擇人工餵食者。
- ◻ 只有當嬰兒確實需要時才給予—在母親為HIV陽性的嬰兒且選擇人工餵食的個案中，應提供至少六個月的需要量，而不是只有一小罐，否則當這一小罐 吃完之後，這些母親或孤兒就沒有可以吃的東西了。
- ◻ 不能被作為誘發購買的目的。在產品上只簡單標示調製方式及注意事項，而不標示公司產品名稱，可以預防這種誘發購買為目的的捐贈。

■ 接受母乳代用品時的實際考量：

- ◻ 母親必須能在維持其隱私及自尊的情境下方便取得，例如：不應該在公開場合排隊領取，而是在醫療機構之外的房子裡。
- ◻ 代用品應該在短期間貨源充足，不會讓母親突然一兩週沒有東西使用
- ◻ 代用品應該可以長期間使用，不會讓母親在幾個月之後頓失所依，孤立無援。

■ 還需要確保：

- ◻ 良好的存貨控制：配方奶必須如同危險藥品般嚴格控管
- ◻ 正確的記錄：記錄誰使用，小心資料隱密性。
- ◻ 將補給站的分發資料與醫療人員相連結。
- ◻ 監督補給站與醫療人員的職責
- ◻ 成立社區小組監督所有應該分發給嬰兒的代用品確實送達。

講義 22: 母親對母親支持團體可能遇見的嬰兒餵食議題

母乳哺育對母親、嬰兒、家庭及社會的好處(1 - 4個不同的主題)

■ 含奶與就奶技巧

■ 母乳哺育常見困難的徵象、預防及解決方法：

- 乳房腫脹
- 乳汁不足
- 乳頭破皮或酸痛
- 乳腺管阻塞及乳腺炎

■ 母乳哺育特殊狀況：

- 生病的嬰兒或母親
- 早產兒
- 營養不良的母親
- 雙胞胎
- 再度懷孕
- 與嬰兒分開時。

■ 母乳哺育信念與迷思

■ 母乳哺育與六個月大後的副食品添加

講義 27a: 後測

姓名: _____

1. 寫出母乳哺育對嬰兒及母親的好處各三個

2. 嬰兒應該在產後多久接觸乳房?

3. 嬰兒六個月大以內應該吃或喝些什麼?

4. 寫出三個母乳哺育常見的困難及如何協助

5. 嬰兒何時應該開始吃母乳以外的食物?

6. 寫出三個添加副食品時應該注意的事.

7. 不同年齡添加副食品的頻率為：

6 - 9月大

9 - 12月大

12 - 24月大

8. 什麼是母親對母親支持團體?

9. 寫出三個母親對母親支持團體的特質.

10. 寫出三個母親對母親支持團體帶領人的特質.

11. 寫出母親對母親支持團體追蹤的重要性

講義 27b: 後測答案

姓名: _____

1. 寫出母乳哺育對嬰兒及母親的好處各三個

任何講義3所提及的好處

2. 嬰兒應該在產後多久接觸乳房?

產後立刻 (一小時以內)

3. 嬰兒六個月以內應該吃或喝些什麼?

只吃母乳

4. 寫出三個母乳哺育常見的困難及如何協助

乳房腫脹：熱敷乳房及高頻率哺乳

乳頭破皮或皸裂：矯正餵奶及含奶姿勢

乳腺管阻塞：熱敷乳房及高頻率哺乳，小心進展至乳腺炎

奶水不足：依嬰兒需求餵食及高頻率餵食

5. 嬰兒何時應該開始吃母乳以外的食物?

6個月

6. 寫出三個添加副食品時應該注意的事.

____量/質地/次數/濃度/種類/衛生

7. 不同年齡一天添加副食品的頻率為：

6-9月大：3次

9-12月大：4次

12-24月大：5次

8. 什麼是母親對母親支持團體?

一個由懷孕婦女、母親、及其他女性組成的團體，彼此分享資訊與經驗，並互相支持鼓勵

9. 寫出三個母親對母親支持團體的特質。

值得信賴、真誠、尊重、安全的環境

10. 寫出三個母親對母親支持團體帶領人的特質。

積極傾聽、允許每一個人參與、營造自在的感覺、邀請女性分享親身經驗

11. 寫出母親對母親支持團體追蹤的重要性

支持團體帶領人需要持續的支持、鼓勵及更新資訊。

講義 28. 訓練結束的評值

敬請誠實回答下列問題以利於未來的研習訓練。

請依照您的感覺在最適合的描述部分打「√」。

	十分優秀	很好	好	普通	差
1. 整體而言我覺得這個課程…					
2. 課程內容…					
3. 資訊的連貫性…					
4. 資訊的量 …					
5. 視聽教材的幫助是…					
6. 訓練者					
7. 實務演練…					

8. 課程的長度

(a) 太長

(b) 太短

(c) 剛剛好

9. 那些需要改善可以使課程更好?

10. 哪些在下次課程可以刪除?

其他意見