

母乳喂养

母乳喂养能保护母亲免受各种乳腺癌的侵袭，因为母乳喂养会使乳房发生保护性的生理变化。母乳喂养的时间越长，保护作用就越大。

科学总结

母乳喂养包括母乳喂养和奶瓶喂养。我们越能创造社会、文化和经济因素，支持尽可能多的母亲进行母乳喂养，我们社区的乳房健康状况就会越好。



母乳喂养时间最长的母亲患乳腺癌的风险比母乳喂养时间最短的母亲

低 50% 以上。

我能为自己的身体和健康做些什么？

如果您有选择和能力，尽可能长时间地母乳喂养。您可以选择纯母乳喂养，也可以选择混合喂养，即母乳喂养和奶瓶喂养。如果您在母乳喂养方面遇到障碍，如缺乏医疗、职业、社会和文化认可，我们可以一起努力消除这些系统性障碍。

我能为家人、朋友和社区的健康做些什么？

与您的亲朋好友交流，尤其是那些即将迎来新生儿的亲朋好友，与他们分享母乳喂养对健康的益处。在计划聚会或外出时，确保为可能需要吸奶或喂奶的母亲提供安全的空间。

我可以如何克服影响健康的系统性障碍并获得支持？

黑人妇女和其他少数群体在母乳喂养方面可能面临更多障碍，因为医疗保健提供者的支持不足，工作环境也不支持。许多妇女还面临着社区缺乏社会和文化认同的问题。

在支持尽早开始母乳喂养、有限使用母乳喂养补充剂和分房（允许母亲和孩子住在同一个房间）方面，发现的差距最大。此外，不同的人群有不同的母乳喂养支持需求。

虽然这份清单并不详尽，但应特别关注以下社区母亲的需求：

- 于各种文化和社会经济群体拥有不同的需求的有色人种妇女
- 监狱中的女性和移民拘留者
- 男女同性恋、双性恋和变性者
- 年轻母亲
- 残疾母亲
- 低收入妇女

尽可能选择提供母乳喂养支持和服务的医院。查询当地或州政府的母乳喂养支持计划，其中可能包括咨询、课程、支持小组、用品等。



我可以如何帮助倡导和支持系统变革，以消除健康障碍？

为了消除阻碍妇女母乳喂养的法律、文化和社会障碍，我们可以一起做很多事情。以下是一些从制度层面参与其中的方法：



参与并分享推广母乳喂养的公共教育活动，提供有关母乳喂养对母婴健康益处的信息。



给您的代表写信，倡导为孕妇和新妈妈提供支持政策（如带薪休假和更全面的医疗计划）。如果不提供带薪休假，妇女就不得不重返工作岗位，因此可能无法按自己的意愿长时间进行母乳喂养。一项研究发现，19.5% 的黑人母亲称重返工作岗位是停止母乳喂养的原因，而白人母亲的这一比例仅为 8.8%。



要求您的工作场所确保支持所有工人进行母乳喂养，特别是如果您所在的行业面临特殊挑战（例如，农场工人）。



要求医疗机构实施或改进支持母乳喂养的做法，并为妇女提供母乳喂养支持材料，包括产后支持材料。

尽管有科学证据表明母乳喂养有益于妇女的健康，但许多个人决定和因素都会影响妇女是否进行母乳喂养。尽管我们应该尽一切努力支持母乳喂养，但不应让任何妇女因为自己如何喂养婴儿而感到羞耻。



了解更多信息并参与其中。

Breast Cancer Prevention Partners (BCPP) 是一个以科学为基础的领先倡导组织，致力于通过消除我们与有毒化学品和其他与乳腺癌相关的环境接触来预防乳腺癌。

我们共同努力
就能做出改变

