

《婴儿喂养指南》(0—6个月) 中国营养学会 2015年

1. 产后尽早开奶，坚持新生儿第一口食物是母乳

【提要】初乳富含营养和免疫活性物质，有助于肠道功能发展，并提供免疫保护。母亲分娩后，应尽早开奶，让婴儿开始吸吮乳头，获得初乳并进一步刺激泌乳、增加乳汁分泌。婴儿出生后第一口食物应是母乳，有利于预防婴儿过敏，并减轻新生儿黄疸、体重下降和低血糖的发生。此外，让婴儿尽早反复吸吮乳头，是确保成功纯母乳喂养的关键。婴儿出生时，体内具有一定的能量储备，可满足至少3天的代谢需求，开奶过程中不用担心新生儿饥饿，可密切关注婴儿体重，生后体重下降只要不超过出生体重的7%就应坚持纯母乳喂养。温馨环境、愉悦心情、精神鼓励、乳腺按摩等辅助因素，有助于顺利成功开奶。准备母乳喂养应从孕期开始。

【关键推荐】

分娩后尽早开始让婴儿反复吸吮乳头。

婴儿出生后的第一口食物应该是母乳。

生后体重下降只要不超过出生体重的7%，就应坚持纯母乳喂养。

婴儿吸吮前不需过分擦拭或消毒乳头。

温馨环境、愉悦心情、精神鼓励、乳腺按摩等辅助因素，有助于顺利成功开奶。

2. 坚持6月龄内纯母乳喂养

【提要】母乳是婴儿最理想的食物，纯母乳喂养能满足婴儿6月龄内所需要的全部液体、能量和营养素。此外，母乳有利于肠道健康微生态环境建立和肠道功能成熟，降低感染性疾病和过敏发生的风险。母乳喂养营造母子情感交流的环境，给婴儿最大的安全感，有利于婴儿心理行为和情感发展，母乳喂养的婴儿最聪明。母乳喂养经济、安全又方便，同时有利于避免母体产后体重滞留，并降低母体乳腺癌、卵巢癌和2型糖尿病的风险。应坚持纯母乳喂养6个月。母乳喂养需要全社会的努力，专业人员的技术指导，家庭、社区和工作单位的积极支持。充分利用政策和法律保护母乳喂养。

【关键推荐】

纯母乳喂养能满足婴儿6月龄以内所需要的全部液体、能量和营养素，应坚持纯母乳喂养6个月。

按需喂奶，两侧乳房交替喂养；每天喂奶6—8次或更多。

坚持让婴儿直接吸吮母乳，尽可能不使用奶瓶间接喂哺人工挤出的母乳。

特殊情况需要在满6月龄前添加辅食的，应咨询医生或其他专业人员后谨慎做出决定。

3. 顺应喂养，培养良好的生活习惯

【提要】母乳喂养应顺应婴儿胃肠道成熟和生长发育过程，从按需喂养模式到规律喂养模式递进。婴儿饥饿是按需喂养的基础，饥饿引起哭闹时应及时喂哺，一般每天可喂奶6—8次或更多，不要强求喂奶次数和时间，特别是3月龄以前的婴儿。婴儿生后2—4周就基本建立了自己的进食规律，家长应明确感知其进食规律的时间信息。随着月龄增加，婴儿胃容量逐渐增加，单次摄乳量也随之增加，哺喂间隔则会相应延长，喂奶次数减少，逐渐形成规律哺喂的良好饮食习惯。如果婴儿哭闹明显不符平日进食规律，应该首先排除非饥饿原因，如胃肠不适等。非饥饿原因哭闹时，增加哺喂次数只能缓解婴儿的焦躁心理，并不能解决根本问题，应及时就医。

【关键推荐】

母乳喂养应从按需喂养模式到规律喂养模式递进。

饥饿引起哭闹时应及时喂哺，一般每天可喂奶6—8次或更多，不要强求喂奶次数和时间，特别是3月龄以前的婴儿。

随着婴儿月龄增加，逐渐减少喂奶次数，形成规律哺喂的良好饮食习惯。

婴儿异常哭闹时，应考虑非饥饿原因，应积极就医。

4. 出生后数日开始补充维生素D，不需补钙

【提要】人乳中维生素D含量低，母乳喂养儿不能通过母乳获得足量的维生素D。适宜的阳光照射会促进皮肤中维生素D的合成，但鉴于养育方式的限制，阳光照射可能不是6月龄内婴儿获得维生素D的最方便途径。婴儿出生后数日就

应开始每日补充维生素 D 10 微克 (400 国际单位)。纯母乳喂养能满足婴儿骨骼生长对钙的需求, 不需额外补钙。推荐新生儿出生后补充维生素 K, 特别是剖宫产的新生儿。

【关键推荐】

婴儿生后数日开始每日补充维生素 D 310 微克 (400 国际单位)。

纯母乳喂养的婴儿不需要补钙。

新生儿出生后应肌肉注射维生素 K 11 毫克。

5. 婴儿配方奶是不能纯母乳喂养时的无奈选择

【提要】由于婴儿患有某些代谢性疾病、乳母患有某些传染性或精神性疾病, 乳汁分泌不足或无乳汁分泌等原因, 不能用纯母乳喂养婴儿时, 建议首选适合于 0—6 月龄婴儿的配方奶喂养, 不宜直接用普通液态奶、成人奶粉、蛋白粉、豆奶粉等喂养婴儿。任何婴儿配方奶都不能与母乳相媲美, 只能作为纯母乳喂养失败后无奈的选择, 或者 6 月龄后对母乳的补充。6 月龄前放弃母乳喂养而选择婴儿配方奶, 对婴儿的健康是不利的。

【关键推荐】

任何婴儿配方奶都不能与母乳相媲美, 只能作为母乳喂养失败后的无奈选择, 或母乳不足时对母乳的补充。

以下情况, 建议选用适合于 0—6 月龄婴儿的配方奶喂养: a. 婴儿患有半乳糖血症、苯丙酮尿症、严重母乳性高胆红素血症。b. 母亲患有 HIV 和人类 T 淋巴细胞病毒感染、结核病、水痘-带状疱疹病毒、单纯疱疹病毒、巨细胞病毒、乙型肝炎和丙型肝炎病毒感染期间, 以及滥用药物、大量饮用酒精饮料和吸烟、使用某些药物、癌症治疗和密切接触放射性物质。c. 经过专业人员指导和各种努力后, 乳汁分泌仍不足。

不宜直接用普通液态奶、成人奶粉、蛋白粉、豆奶粉等喂养 0—6 月龄婴儿。

6. 监测体格指标, 保持健康生长

【提要】身长和体重是反映婴儿喂养和营养状况的直观指标。疾病或喂养不当、营养不足会使婴儿生长缓慢或停滞。6 月龄前婴儿应每半月测一次身长和体

重，病后恢复期可增加测量次数，并选用世界卫生组织的《儿童生长曲线》判断婴儿是否得到正确、合理喂养。婴儿生长有自身规律，过快、过慢生长都不利于儿童远期健康。婴儿生长存在个体差异，也有阶段性波动，不必相互攀比生长指标。母乳喂养儿体重增长可能低于配方奶喂养儿，只要处于正常的生长曲线轨迹，即是健康的生长状态。

【关键推荐】

身长和体重是反映婴儿喂养和营养状况的直观指标。

6月龄前婴儿每半月测量一次身长和体重，病后恢复期可增加测量次数。

选用世界卫生组织的《儿童生长曲线》判断生长状况。

出生体重正常婴儿的最佳生长模式是基本维持其出生时在群体中的分布水平。

婴儿生长有自身规律，不宜追求参考值上限。