

【实践应用】

1. 为什么要母乳喂养

婴儿出生时，生长发育处于生命中第一个快速阶段，需要大量的营养支持；但此时婴儿摄食和消化能力尚未成熟，胃肠道和肝肾功能不健全；婴儿脱离母体后，独立抵抗外界各种病原侵害，而母乳中营养物质含量和物理、化学状态，恰好可以适应婴儿消化和代谢能力，调节免疫功能平衡发展，满足婴儿相对较高的营养需要，并通过丰富的免疫物质帮助婴儿抵抗疾病。研究证实，母乳喂养的婴儿可以获得健康的体格生长，有更好的智力发展水平；母乳喂养不但可以降低婴儿感染性疾病风险，也可以降低过敏性疾病风险，还有助于降低成年后患慢性病的风险。母乳喂养有助于母子情感交流，促进婴儿行为和心理健康。正是基于上面这些理由，国际组织和各国政府都非常重视母乳喂养，尤其是婴儿出生后6月龄内给予纯母乳喂养。满6月龄后的母乳，也不像一般人想象的那样没有了营养。研究证实，将母乳喂养坚持到2岁及以上，对儿童的健康效益仍然非常明显。当然，满6月龄后需要在继续母乳喂养的基础上及时、合理添加辅食。婴儿出生后一直到满6月龄之前，尽量做到纯母乳喂养，不给婴儿除母乳之外的任何食物或液体，包括不用给婴儿喂水。这样的建议，不但符合婴儿出生后消化、吸收能力，支持胃肠道发育、免疫功能平衡发展以及脑功能发育的生理和营养需要，而且已有大量的婴幼儿喂养研究证据支持这样的做法。

