

准则四 适当补充维生素 D，母乳喂养无需补钙

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。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。婴儿出生后应每日补充维生素 D 10 μ g。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。

【核心推荐】

- 纯母乳喂养的婴儿出生后数日开始每日补充维生素 D 10 μ g。
- 纯母乳喂养的婴儿不需要补钙。
- 出生后应注意补充维生素 K。

【实践应用】

1. 如何给婴儿补充维生素 D

婴儿出生后数日，当喂养状况比较稳定后，采用维生素 D 补充剂，开始每日补充维生素 D 10 μ g，可在母乳喂养前将滴剂定量滴入婴儿口中，然后再进行母乳喂养。这里建议的“数日”，并不特别强调准确在哪一天，而是在婴儿出生后 1~2 周内，根据喂养状况，能够从容安排维生素 D 补充剂使用即可。对于每日口服补充维生素 D 有困难的婴儿，可每周或者每月口服一次相当剂量的维生素 D。配方奶喂养的婴儿，需要关注配方奶提供的维生素 D 含量，按照每日 700ml 奶量估计，如能提供 10 μ g 维生素 D，则可以不再额外补充，否则也需要适量补充。

每日 10 μ g 的维生素 D 可满足婴儿在完全不接触日光照射情况下维生素 D 的需要，因此这一补充量对北方地区、冬季或梅雨季节的婴儿都是基本充足的。

2. 6 月龄内婴儿通过阳光照射能否获得所需要维生素 D

要让婴儿通过阳光照射获得足量维生素 D，需要做到以下几个方面：阳光充足，皮肤暴露范围足够，阳光暴露时间充足。显然这些要求受当地季节、居住地纬度、环境污染等条件的影响。即使季节、气候等允许，也要注意阳光中的高能蓝光可以透过晶状体，到达婴儿视网膜，对婴儿视觉产生不利影响；再者婴儿皮肤娇嫩，过早暴露日光照射也可能会对婴儿皮肤造成损伤。相比较而言，通过晒太阳获得维生素 D，难度高，不确定性大；而给婴儿补充维生素 D，难度小，可靠性高，因此婴儿应该每日口服维生素 D 10 μ g。