

（一）0~6 月龄婴儿母乳喂养指南

本指南适用于出生后 180 天内的婴儿。6 月龄内是人一生中生长发育的第一个高峰期，对能量和营养素的需要相对高于其他任何时期，但婴儿的胃肠道和肝肾功能发育尚未成熟，功能不健全，对食物的消化吸收能力及代谢废物的排泄能力仍较低。母乳既可提供优质、全面、充足和结构适宜的营养素，满足婴儿生长发育的需要，又能完美地适应其尚未成熟的消化能力，促进其器官发育和功能成熟，且不增加其肾脏的负担。6 月龄内婴儿需要完成从宫内依赖母体营养到宫外依赖食物营养的过渡，来自母体的乳汁是完成这一过渡最好的食物，用任何其他食物喂养都不能与母乳喂养相媲美。母乳中丰富的营养和活性物质是一个复杂系统，为婴儿提供全方位呵护和支持，助其在离开母体保护后，仍能顺利地适应自然环境，健康成长。

6 月龄内婴儿处于生命早期 1 000 天健康机遇窗口期的第二个阶段，营养作为最主要的环境因素对其生长发育和后续健康持续产生至关重要的影响。母乳中适宜的营养既能为婴儿提供充足而适量的能量，又能避免过度喂养，使婴儿获得最佳的、健康的生长速率，为一生的健康奠定基础。一般情况下，母乳喂养能够完全满足 6 月龄内婴儿的能量、营养素和水的需要，6 月龄内的婴儿应给予纯母乳喂养。



针对我国 6 月龄内婴儿的喂养需求和可能出现的问题，基于目前已有的充分证据，同时参考 WHO、UNICEF 和其他国际组织的相关建议，提出 6 月龄内婴儿母乳喂养指南，包括如下 6 条准则：

1. 母乳是婴儿最理想的食物，坚持 6 月龄内纯母乳喂养。
2. 产后 1 小时内开奶，重视尽早吸吮。
3. 回应式喂养，建立良好的生活规律。
4. 适当补充维生素 D，母乳喂养无需补钙。
5. 一旦有任何动摇母乳喂养的想法和举动，都必须咨询医生或其他专业人员，并由他们帮助做出决定。
6. 定期监测婴儿体格指标，保持健康生长。