

2. 如何保证充足的优质蛋白质和维生素 A 的摄入

乳母膳食蛋白质需要有所提高，在一般成年女性基础上每天增加 25g。鱼、禽、肉、蛋、奶及大豆类食物是优质蛋白质的良好来源，表 2-5 列举了可提供 25g 优质蛋白质的食物组合，供参考选用。最好一天选用 3 种以上，数量适当，合理搭配，以获得所需要的优质蛋白质和其他营养素。此外，乳母的维生素 A 推荐量比一般成年女性增加 600 μ gRAE，动物肝脏富含活性维生素 A（视黄醇），利用效率较高，每周增选 1~2 次猪肝（总量 85g）或鸡肝（总量 40g），可以达到推荐摄入量。

表 2-5 获得 25g 优质蛋白质的食物组合举例

组合一		组合二		组合三	
食物及数量	蛋白质含量/g	食物及数量	蛋白质含量/g	食物及数量	蛋白质含量/g
牛肉 50g	10.0	瘦猪肉 50g	10.0	鸭肉 50g	7.7
鱼 50g	9.1	鸡肉 60g	11.6	虾 60g	10.9
牛奶 200g	6.0	鸡肝 20g	3.3	豆腐 80g	6.4
合计	25.1	合计	24.9	合计	25.0

注：“组合一”既可提供 25g 优质蛋白质，还可提供 216mg 钙，补充乳母对钙的需要。若不增加牛奶，则应考虑每天补钙 200mg；“组合二”既可提供 25g 优质蛋白质，还可提供维生素 A 2 100 μ gRAE 左右，每周一次相当于每天增加维生素 A 300 μ gRAE。

3. 如何摄入充足的钙和碘

乳母膳食钙推荐摄入量比一般女性每天增加 200mg，总量达到 1 000mg。奶类富含钙且易于吸收，是钙的最好食物来源。若乳母每天饮奶总量达 500ml，则可获得约 540mg 钙，加上选用深绿色蔬菜、豆制品、虾皮、小鱼等含钙较丰富的食物，则可达到推荐摄入量。同时乳母还应补充维生素 D 或晒太阳，增加钙的吸收和利用。提供约 1 000mg 钙的食物组合举例见表 2-6。

乳母膳食碘推荐摄入量比非孕非哺乳女性增加 120 μ g/d，总量达到 240 μ g/d。按照碘盐摄入量 5g/d 计算，每天通过食盐摄入碘量约 100 μ g。因此，乳母要达到 240 μ g/d 碘的推荐量以满足身体需要，除选用碘盐烹调食物外，还需增加碘含量比较丰富的海产品摄入，如海带、紫菜、贻贝等，建议每周摄入 1~2 次富含碘的海产品。可提供 140 μ g 碘的常见食物有：海带（鲜，120g）、紫菜（3g）、贻贝（40g）、海鱼（50g）。

4. 如何建立母乳喂养信念

信念和态度是支撑母乳喂养行为的动力，是决定母乳喂养成功与否的关键。家庭成员以及医疗卫生专业人员要协助乳母建立母乳喂养信念，并坚持下去。

（1）从孕期开始，寻求医疗卫生机构行业人员帮助，了解并掌握母乳喂养相关知识和技能。