



于乳母获得充足营养，以持续进行母乳喂养。应纠正这种饮食误区，做到产褥期食物种类多样并控制膳食总量的摄入，坚持整个哺乳阶段（产后2年）营养均衡，以保证乳汁的质与量，为持续进行母乳喂养提供保障。

随着经济发展和生活方式改变，哺乳期，特别是产褥期（坐月子）妇女的营养和健康面临新的挑战，如膳食结构不尽合理，动物性食物摄入过多，致产后体脂含量及体重滞留率较高；也存在某些食物摄入不足或不均衡，致乳汁分泌不足及母乳成分中某些微量营养素缺乏，进而影响到母乳喂养的持续和婴儿生长发育；乳母身体活动不足和不健康生活方式将影响母婴健康。针对乳母当前存在的营养健康问题，结合近年来的研究证据，对哺乳期妇女膳食指南进行了修订。建议乳母在一般人群膳食指南基础上，还要遵从上述5条核心推荐，在实践中加以应用。

## 【实践应用】

### 1. 如何合理安排乳母的膳食

产妇在分娩后可能会感到疲劳无力或食欲较差，可选择较清淡、稀软、易消化的食物，如面片、挂面、馄饨、粥、蒸或煮的鸡蛋及煮烂的菜肴，之后就可过渡到正常膳食。剖宫产的产妇，手术后约24小时胃肠功能恢复，应给予术后流食1天，但忌用牛奶、豆浆、大量蔗糖等胀气食品。情况好转后给予半流食1~2天，