

健康足月婴儿的身长、体重、腰围、头围、体成分之间无明显差异；6月龄添加辅食与4月龄添加辅食相比，健康足月婴儿的铁营养状况无明显差异，其证据等级为中等强度。但有限证据提示，4月龄前添加辅食可增加超重肥胖的风险。即不应在婴儿满4月龄前添加辅食，与满6月龄时添加辅食相比，4~5月龄时添加辅食未见明显的健康益处。

3. 过早添加辅食可增加儿童超重、肥胖及远期代谢性疾病风险

有证据表明，满4月龄前添加辅食增加超重肥胖风险。在对辅食添加时间与儿童期超重/肥胖结局关系的综述中，共纳入11项研究，其中5项研究发现两者无明显关联，另外6项均报道阳性结果。研究表明，婴儿满4月龄前添加辅食可能增加其儿童期超重肥胖风险，而延迟辅食添加可能对于降低超重肥胖发生风险有益。另外，其中1项研究发现，对于婴儿配方奶喂养的婴儿，辅食添加时间早于4月龄者肥胖发生风险是4月龄后添加辅食者的6倍。

4. 过晚添加辅食，婴儿贫血、铁和维生素A等营养缺乏风险增加

欧洲儿科胃肠、肝脏和营养学会（ESPGHAN）的营养委员会明确主张，婴儿辅食添加时机不要迟于26周（第7月龄开始前）。6月龄后仅靠母乳已无法满足婴儿能量和营养素需求。过晚添加辅食带给婴儿健康的不利影响主要体现在营养供给、过敏风险和饮食行为发展等方面。

满6月龄时，婴儿体内铁储备几乎耗竭，需要尽快补充外源铁。这个阶段婴儿铁生理需要量以单位体重计达到最高。研究表明，7~24月龄婴儿的膳食铁需要量为每千克体重0.9~1.3mg，仅靠母乳无法满足铁需要，必须通过辅食给予富铁食物或者铁强化配方食品。锌、维生素A等营养素也需要及时添加辅食来满足。Morgan等研究显示，婴儿4~12月龄间红肉摄入量与其22月龄时Bayley神经运动发育评分密切正相关。大量干预性研究证据支持6月龄及时添加富铁辅食对预防婴儿贫血的作用。

证据表明，4月龄前过早添加辅食会增加过敏的风险，但过晚接触某些食物，也不利于婴儿对这些食物的耐受。6月龄及时添加鸡蛋，可明显降低对鸡蛋过敏的风险[RR(95% CI)为0.56(0.36, 0.87)]。对欧洲研究的荟萃分析显示，4~11月龄间开始接触花生，可以明显降低花生过敏的风险[RR(95% CI)为0.29(0.11, 0.74)]。也有研究提供证据，及时添加鱼类也有利于降低对鱼类的过敏。