

强。此外，婴儿肾脏不成熟，肾小球滤过率仅为成人 1/4~1/2，肾小管重吸收、分泌及酸碱调节功能也较弱，对肾溶质负荷耐受有限。唯有母乳能最好地满足婴儿的营养需求，在营养构成及含量上能最好的适应婴儿肠道发育特点及消化、代谢能力。母乳喂养是解决婴儿能量和营养需要与摄食消化能力之间矛盾的最佳方案。

2. 母乳喂养能确保婴儿体格健康生长，有利于婴儿脑神经功能和认知发展

按我国乳母产后 6 个月内日平均泌乳量 750ml 估算，其所含能量及营养素，能满足 6 月龄内婴儿生长发育的营养需要。如母乳中的高脂肪含量（供能比为 48%）能满足婴儿生长和能量储备的需要，所含二十二碳六烯酸（DHA）能满足婴儿脑发育的需要；母乳蛋白质含量不高，但以 α -乳清蛋白为主，有最佳的必需氨基酸组成和最佳利用率，不过多增加婴儿肠道渗透压和肾脏的负担；母乳中的乳糖和低聚糖，可促进肠道益生菌在肠道的定植和生长，有利于婴儿尽早建立健康的肠道微生态环境，促进免疫系统发育；母乳中的牛磺酸含量较多，为婴儿大脑及视网膜发育所必需；母乳中的钙、锌、铜等矿物质含量更适合婴儿的需要。母乳喂养非常有利于婴儿智力和心理行为以及情感发展。多项荟萃分析表明，母乳喂养儿神经系统发育状况比配方粉喂养儿更好；而且母乳喂养时间越长，成年期 IQ 得分越高：母乳喂养 7~9 个月者 IQ 为 106，而母乳喂养不足 1 个月者 IQ 为 99.4。总之，6 月龄内婴儿纯母乳喂养能保证其获得健康的生长发育。

3. 母乳喂养有助于母婴情感交流，促进婴儿行为和心理健康

母乳喂养时的肌肤接触、眼神接触和语言动作等，有利于母婴情感交流，促进婴儿的行为发展和心理健康。母乳喂养还对母亲近期和远期健康都有益处。循证医学证据显示，母乳喂养可促进母亲产后体重恢复到孕前状态，可降低母亲 2 型糖尿病、乳腺癌和卵巢癌的发病风险。

4. 母乳喂养有助于婴儿免疫系统发展，增加抗感染能力，降低过敏性疾病风险

母乳喂养可降低婴儿感染性疾病风险。母乳喂养可避免婴儿暴露于来自食物和餐具的污染。母乳含有的免疫活性物质，可帮助婴儿抵抗多种病原微生物的感染。母乳中的乳铁蛋白可发挥抗菌作用。母乳中含有的溶菌酶、补体、细胞因子甚至白细胞，都可促进婴儿免疫系统的成熟。婴儿出生后的前 6 个月给予纯母乳喂养可明显降低婴儿的发病率及死亡率。2013 年一项纳入了 1 项队列研究和 15 项病例对照研究的荟萃分析，包含 8 843 例患者和 6 558 例对照，结果表明在 8 个发展中国家，缺乏纯母乳喂养能增加下呼吸道感染的风险，OR (95%CI) 为 2.34 (1.42, 3.88)。WHO 2013 年报告列出了纯母乳喂养对母婴双方的多种益处，如纯母乳喂养 4 个月以上，可降低 1 岁内婴儿 72% 下呼吸道感染风险，发生中耳炎的风险下降 23%，并提出了“婴儿应该纯母乳喂养 6 个月，以达到最佳的生长、发育和健康”的全球公共卫生策略。母乳喂养既可以显著降低婴儿腹泻的发病率，也可缩短腹泻的病程。母乳喂养的婴儿坏死性肠炎发病率也显著低于用婴儿配方奶喂养的婴儿。母乳喂养还有利于抵抗肺炎、中耳炎、菌血症、脑膜炎及尿道感染等感染性疾病。即使是部分母乳喂养，亦具有一定的保护