

作用。

纯母乳喂养对子代过敏性疾病有保护作用。纯母乳喂养能有效地避免婴儿过早接触异原蛋白质，减少对异原蛋白质的暴露水平。研究证明，纯母乳喂养儿1岁以内极少发生过敏反应，至少可以推迟过敏的发生。如果新生儿第一口食物不是母乳，而是其他食物，食物中的异原蛋白质可能会通过新生儿不成熟的肠黏膜细胞间隙进入体内，为可能发生的过敏或迟发型过敏埋下隐患。换句话说，新生儿第一口食物不是母乳，之后即使是母乳喂养，也不是真正的纯母乳喂养，也失去了纯母乳喂养对婴儿过敏，特别是迟发型过敏的保护作用。2003年发表的荟萃分析对1966—2001年间132项母乳喂养与过敏的研究中，其中56项有明确研究结果的分析结论是，母乳喂养对过敏性疾病有保护作用。另一项对42项有关母乳喂养与婴幼儿湿疹风险的荟萃分析证实，3~4个月及以上纯母乳喂养即可降低婴幼儿0~2岁湿疹发生风险的26%， $OR(95\%CI)$ 为0.74(0.57, 0.97)；一项系统综述研究结果显示，母乳喂养4个月及以上可降低子代4岁时哮喘发病风险的28%， $OR(95\%CI)$ 为0.72(0.53, 0.97)。

#### 5. 母乳喂养有助于降低婴儿远期慢性病的发生风险

母乳喂养对婴儿早期健康生长发育和成年期慢性病风险具有保护效应。对于谋求近期效益和远期影响之间的平衡，母乳喂养是成本-效益最高的选择。母乳可降低儿童肥胖风险，母乳喂养时间越长，儿童肥胖风险越低。母乳喂养对肥胖的预防作用，与其较低的蛋白质含量有关。2005年对包含298 900例研究对象的荟萃分析显示，与配方奶喂养相比，母乳喂养可降低远期肥胖风险的13%， $OR(95\%CI)$ 为0.87(0.85, 0.89)。研究表明，婴儿期蛋白质摄入量过多使儿童6岁时的肥胖风险增加了1.43倍， $OR(95\%CI)$ 为2.43(1.12, 5.27)。2019年发表的22个国家100 583名儿童的研究结果显示，与纯母乳喂养至少6个月相比，从未母乳喂养或者母乳喂养低于6个月的儿童发生肥胖的风险更高， $OR(95\%CI)$ 分别为1.22(1.16, 1.28)和1.12(1.07, 1.16)。越来越多的研究证实，儿童早期营养不良还会导致成年期肥胖、高血压、冠心病和糖尿病等慢性病的发生风险，而母乳喂养有利于预防营养不良的发生。

#### 6. 母乳喂养有助于母亲健康

母乳喂养可降低母亲产后体重滞留风险。2017年的荟萃分析结果显示，与非哺乳母亲相比，哺乳母亲产后体重降低更多，差值为0.38kg(95%CI: -0.64kg, -0.11kg)。国内调查数据显示，纯母乳哺乳的母亲，产后最容易恢复到孕前体重；而混合喂养婴儿的母亲，由于不能很好地处理泌乳与饮食量之间的关系，产后体重滞留最明显。证据显示，哺乳可降低母亲2型糖尿病风险；哺乳超过12个月以上，可降低母亲2型糖尿病的风险9%， $RR(95\%CI)$ 为0.91(0.86, 0.96)。此外，哺乳可降低母亲乳腺癌和卵巢癌的风险，证据表明与从未哺乳的母亲相比，哺乳超过12个月的母亲患乳腺癌的风险降低28%， $OR(95\%CI)$ 为0.72(0.58, 0.89)，哺乳持续时间越长，卵巢癌的发病风险越低。