

## 【实践应用】

### 1. 7~24 月龄婴幼儿的母乳喂养次数

在 7~24 月龄间母乳仍然是婴幼儿能量，以及蛋白质、钙等重要营养素的重要来源。7~9 月龄婴儿每天的母乳量应不低于 600ml，由母乳提供的能量应占全天总能量的 2/3，每天应保证母乳喂养不少于 4 次；10~12 月龄婴儿每天的母乳量约 600ml，由母乳提供的能量应占全天总能量的 1/2，每天应母乳喂养 4 次；13~24 月龄幼儿每天的母乳量约 500ml，由母乳提供的能量应占全天总能量的 1/3，每天母乳喂养不超过 4 次。对于母乳不足或不能母乳喂养的婴幼儿，满 6 月龄后需要继续以配方奶作为母乳的补充。

### 2. 为什么从 6 月龄起必须添加辅食

证据表明，婴儿满 6 月龄时是添加辅食的最佳时机。纯母乳喂养已无法为 6 月龄后的婴儿提供足够的能量和营养素。满 6 月龄时添加辅食也与婴儿的口腔运动能力，及其对不同口味、不同质地食物的接受能力相一致。因此，婴儿满 6 月龄时，必须在继续母乳喂养的基础上引入各种营养丰富的食物。

过早添加辅食，尤其是在满 4 月龄前，也就意味着纯母乳喂养时间严重缩短，并且会明显增加儿童期和成人期肥胖风险。过早添加辅食容易因婴儿消化系统不成熟而引发胃肠道不适，进而导致喂养困难或增加感染、过敏等风险。过早添加辅食还可能因进食时的不愉快经历，影响婴幼儿长期的进食行为。

过晚添加辅食，即满 6 月龄后，增加婴幼儿能量及蛋白质、铁、锌、碘、维生素 A 等缺乏的风险，进而导致营养不良以及缺铁性贫血等各种营养缺乏性疾病，并且造成长期不可逆的不良影响。过晚添加辅食也可能造成喂养困难，进食行为异常等。近年研究表明，过晚添加辅食可导致食物过敏、增加过敏性疾病的风险。

少数特殊婴儿可能由于早产、生长发育落后、急慢性疾病等各种特殊情况而需要提前或推迟添加辅食。这些婴儿必须在医生的指导下选择辅食添加时间，但一定不能早于满 4 月龄前，并在满 6 月龄后尽快添加。

### 3. 什么样的食物适合作为婴幼儿辅食

为倡导母乳喂养，也为保证婴幼儿从以奶类为主到多样化膳食过渡阶段的营养和生长发育，纠正辅食添加阶段易发生的营养不良，本指南强调婴幼儿配方奶是母乳不足的补充而不是辅食。如果母乳充足，婴儿满 6 月龄时不必引入配方奶，而是在母乳

#### 贴士：

辅食是指除母乳和 / 或配方奶以外的其他各种性状的食物，包括各种天然的固体、液体食物，以及商品化食物。目前 WHO 对辅食的定义是，除母乳以外任何食物和 / 或饮料（包括婴儿配方奶、较大婴儿配方奶和水）。美国儿科学会的定义类似 WHO 定义，但不把水作为辅食。欧洲儿科胃肠肝病和营养学会更多考虑辅食帮助婴儿进食能力培养，给出了不同定义，除母乳外，各种母乳替代品都不看作为辅食。