

准则一 继续母乳喂养，满6月龄起必须添加辅食，从富含铁的泥糊状食物开始

提要



7~24月龄婴幼儿应继续母乳喂养。母乳仍然是6月龄后婴幼儿能量的重要来源。母乳可为7~12月龄婴儿提供总能量的1/2~2/3，13~24月龄幼儿总能量的1/3。母乳也为婴幼儿提供优质蛋白质、钙等重要营养素，以及各种免疫保护因子等。继续母乳喂养可减少感染性疾病的发生，持续增进母子间的亲密接触，促进婴幼儿认知发育。

必须在继续母乳喂养的基础上添加辅食。纯母乳喂养不能为满6月龄后婴儿提供足够的能量和营养素；且经过最初半岁的生长发育，婴儿胃肠道及消化器官、消化酶发育也已相对成熟；婴儿的口腔运动功能，味觉、嗅觉、触觉等感知觉，以及心理、认知和行为能力也已准备好接受新的食物。满6月龄时开始添加辅食，不仅能满足婴儿的营养需求，也能满足其心理需求，并促进其感知觉、心理及认知和行为能力的发展。

我国7~12月龄婴儿铁的推荐摄入量为10mg/d，其中97%的铁需要来自辅食。同时我国7~24月龄婴幼儿贫血高发，铁缺乏和缺铁性贫血可损害婴幼儿认知发育和免疫功能。添加富含铁的辅食是保证婴幼儿铁需要的主要措施。

【核心推荐】

- 婴儿满6月龄后继续母乳喂养到两岁或以上。
- 从满6月龄起逐步引入各种食物，辅食添加过早或过晚都会影响健康。
- 首先添加肉泥、肝泥、强化铁的婴儿谷粉等富铁的泥糊状食物。
- 有特殊需要时须在医生的指导下调整辅食添加时间。

