

较低，全天泌乳总量中的维生素 D 不足 $2.5\mu\text{g}$ ，单纯依靠母乳喂养仍不能满足婴儿维生素 D 的需要。婴儿出生后生长发育极快，骨骼生长迅速，钙磷代谢活跃，需要维生素 D 参与调节。研究证实，足月儿出生后需补充维生素 D $10\mu\text{g}/\text{d}$ ，才可维持血清 $25(\text{OH})\text{D}$ 水平在 $50\text{nmol}/\text{L}$ 以上，不出现临床维生素 D 缺乏表现。因此婴儿出生后数日应开始补充维生素 D $10\mu\text{g}/\text{d}$ 。

4. 母乳中的钙可以满足婴儿钙的适宜摄入量

母乳中钙含量是稳态调节的，不会因母亲钙摄入量的多少而变化。为满足哺乳期的钙需求，乳母体内会进行多种生理调节，其中最重要的是减少尿钙的排出约 $100\text{mg}/\text{d}$ 。母乳中的钙磷比例约 2 : 1，母乳喂养的婴儿肠道中钙磷形成的不溶性化合物较少，这将提高婴儿对母乳钙的吸收利用。另外，母乳中的饱和脂肪酸（棕榈酸）主要在 sn-2 位，减少了皂钙的形成。因此，婴儿可以始终从母乳中获取稳定、充足且极易于吸收的钙，无需额外补钙。

5. 母乳维生素 K 含量很低，及时补充维生素 K 可预防新生儿出血症

母乳中维生素 K 含量低，不能满足婴儿的需求。足月顺产儿在母乳喂养的支持下，可以很快建立正常的肠道菌群，并获得稳定、充足的维生素 K 来源。但在婴儿正常的肠道菌群建立前，其维生素 K 需要可能得不到满足，尤其是剖宫产儿开奶延迟或得不到母乳喂养；或是早产儿、低出生体重儿，由于生长发育快，对维生素 K 需要量增加，加之不能及时建立正常的肠道菌群，容易发生维生素 K 缺乏出血性疾病。新生儿出血性疾病最早发生在出生后 24 小时内，可危及生命；典型的新生儿出血症发生在出生后 2~5 天，严重的可致死。纯母乳喂养或以母乳喂养为主的婴儿，若出生时没有补充维生素 K，也有可能发生迟发性新生儿出血症，导致致命性的颅内出血。出生后及时补充维生素 K 可有效预防新生儿出血症的发生。

