

误差，如某些简易设备和快速测定的系统误差，采样的时间点（前乳、中间乳和后乳）的影响远大于母乳成分的轻微变化。因此，不能用任何母乳成分测定数据，简单地判断母乳对婴儿的营养价值，更不能根据母乳测定结果中任何一项指标的高低，做出给婴儿添加奶粉的决定。

大部分母乳成分的含量差异和变化是源于母亲个体差异及泌乳过程中的成分波动，并不都能反映母亲膳食状况或营养状况的轻微变化。有一部分母乳成分的含量受乳母自身储备和膳食状况影响较为明显，如母乳脂肪酸含量（亚油酸、 α -亚麻酸、DHA、AA），以及维生素 A、维生素 D、维生素 K₁、维生素 E、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、胆碱含量。可以使用精密和专业设备，通过专业和严谨的技术操作，测定这些含量指标，其结果可以用于指导乳母膳食改善的建议。尽管如此，这些指标仍然不能作为否定母乳优越性的依据。

4. 纯母乳喂养的婴儿不需要喂水

纯母乳喂养可以满足 6 月龄内婴儿对水和各种营养物质的需求，所以纯母乳喂养的婴儿一般不需要再额外喝水。母乳中含有充足的水，婴儿也可以根据自己的需求，通过调节吸吮母乳的次数和吸吮量来保证水的摄取。除非养育不当，如温暖环境下过度衣着和包裹，造成婴儿大量出汗，这种情况下婴儿可能拒绝母乳而接受饮水，正确的处理方法是调整婴儿衣着、避免婴儿过热，而不应该靠额外饮水来解决。

【科学依据】

【关键事实】

- 母乳是最适合婴儿消化、代谢能力，能满足婴儿全面营养需求的天然食物。
- 母乳喂养能确保婴儿体格健康生长。
- 母乳喂养有利于婴儿脑神经功能和认知发展。
- 母乳喂养有助于母婴情感交流，促进婴儿行为发展和心理健康。
- 母乳喂养有助于婴儿免疫系统平衡发展，增加抗感染能力，降低过敏风险。
- 母乳喂养有助于降低婴儿远期慢性病的发生风险。
- 母乳喂养有助于母亲近期和远期健康。

1. 母乳最适合婴儿的消化、代谢能力，能满足婴儿全面营养需求

婴儿出生后需要摄入足够的能量和各种营养素，来满足其快速的体格生长、脑组织和神经系统发育、免疫系统发育和成熟的营养需求。但早期婴儿的器官、特别是消化器官发育尚未成熟，功能未健全，如足月新生儿胃容量小（25~50ml），生后 10 天可增加到约 100ml，6 月龄时才达到 200ml；新生儿的胃呈水平状，贲门括约肌发育迟缓，吃奶后容易出现溢奶；胰脂肪酶活力低，肝脏分泌胆盐少，脂肪的消化与吸收较差；4 月龄前胰淀粉酶分泌少，不利于消化淀粉；但胰蛋白酶活性良好，消化蛋白的能力较