

## 准则一 母乳是婴儿最理想的食物，坚持 6 月龄内纯母乳喂养

### 提要



母乳是婴儿最理想的食物。正常情况下，纯母乳喂养能满足 6 月龄内婴儿所需要的全部能量、营养素和水。母乳有利于肠道健康微生态环境的建立、肠道功能及免疫功能的成熟，降低感染性疾病和过敏发生的风险。母乳喂养营造母子情感交流的环境，给婴儿最大的安全感，有利于婴儿心理行为和情感发展，母乳喂养的婴儿最聪明。母乳喂养经济、安全而方便，并有利于避免母亲产后体重滞留，降低母亲乳腺癌、卵巢癌和 2 型糖尿病的发病风险。纯母乳喂养应坚持至婴儿满 6 个月。母乳喂养需要全社会的努力，专业人员的技术指导，家庭、社区和工作单位的积极支持。充分利用政策和法律保护母乳喂养。

### 【核心推荐】

- 母乳喂养是婴儿出生后最佳喂养方式。
- 婴儿出生后不要喂任何母乳以外的食物。
- 应坚持纯母乳喂养至婴儿满 6 月龄。
- 坚持让婴儿直接吮吸母乳，只要母婴不分开，就不用奶瓶喂哺人工挤出的母乳。
- 由于特殊情况需要在婴儿满 6 月龄前添加母乳之外其他食物的，应咨询医务人员后谨慎做出决定。
- 配偶和家庭成员应支持鼓励母乳喂养。

