

母乳喂养，无可替代

健康态度

女性健康

母乳喂养：是家事也是国事

项丹平

女性成为妈妈后，给孩子喂母乳还是喂奶粉，是一个不可回避的问题。今年8月1日至7日是第31个世界母乳喂养周，母乳喂养的话题再次被广泛关注。据统计，2021年中国6个月内婴儿纯母乳喂养率仅为29.2%，也就是说中国目前约三分之二的孩子没有充分享受到母乳喂养的益处，不仅低于《中国儿童发展纲要》提出的2020年达标50%的预期目标，也低于世界平均水平。

母乳是婴儿最好的天然食物，母乳喂养事关母婴健康，众多科学研究早已证明了母乳喂养的诸多好处。数据也显示，除了5%的妈妈因为乳腺发育或激素等原因无法实现母乳喂养，约95%的妈妈是可以实现纯母乳喂养的。那么为何我国母乳喂养率仍不高呢？

母乳喂养听起来似乎很简单，其实非常辛苦，妈妈在哺乳过程中要面临许多压力和困难：因夜间喂奶，许多妈妈睡眠节律被打断、睡眠被剥夺；不少妈妈在哺乳同时要兼顾工作，客观上导致坚持纯母乳喂养6个月、继续母乳喂养超过两年的难度非常大；哺乳过程中妈妈还会遇到奶少、涨奶、乳头皲裂或发炎、乳房红肿、背奶失败等一系列具体问题；少数女性在产后哺乳阶段还会出现产后抑郁、产后焦虑甚至产后强迫症等……而且，哺乳成功与否除了妈妈自身因素，还与孩子自身情况、家庭氛围等密切相关。此外，太过疯狂的配方奶粉营销，也是影响母乳喂养的一大原因，不到全球1/5的中国婴幼儿撑起了目前全球1/3的奶粉市场，这不能不说是一种失常。

今年世界母乳喂养周的主题为“母乳喂养促进，健康教育先行”。诚如斯言，母乳喂养早已溢出私人领域上升为公共政策、社会文明的一部分，较高的母乳喂养率被认为是社会现代化水平的一个衡量指标，对提高全民健康水平、减少未来公共卫生支出具有重要意义。因此，母乳喂养的责任不能只推给新手妈妈一人承担，而需要家庭和社会的共同支持和分担。

有研究发现，爸爸的参与对成功哺乳和哺乳妈妈的心理健康有着非常重要的作用。而工作单位和社会也应支持母乳喂养提供多方面支持，比如，制定工作场所支持母乳喂养的政策；对员工进行母乳喂养知识培训；设立母婴室；允许哺乳期女职工有弹性工作时间或居家办公等，方便她们给孩子喂奶；将普惠性托育等纳入基本公共服务，鼓励有条件的用人单位提供福利性托育服务；扩大生育保险覆盖范围，完善生育津贴制度，探索生育补贴政策；创建家庭友好工作场所等。通过强制性法规规范母乳代用品营销行为等。

其实，母乳还是奶粉，从来不是一个简单的选择，也不是一件简单的小事。2021年11月，国家卫健委等15个部门联合印发的《母乳喂养促进行动计划（2021—2025年）》提出：到2025年，母婴家庭母乳喂养核心知识知晓率达到70%以上；母婴家庭成员母乳喂养支持率达到80%以上；医疗机构设立母乳喂养咨询门诊或孕产营养门诊的比例不断提高；公共场所母婴设施配置率达到80%以上；所有应配备母婴设施的用人单位基本建成标准化的母婴设施；全国6个月内纯母乳喂养率达到50%以上。

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心研究员张悦曾言：“母乳喂养不只是家事，也是国事。为此，需要建立政府主导、部门协作、全社会参与的母乳喂养工作机制。”的确，我们在鼓励女性坚定母乳喂养的信念之外，更需要全社会多方合力支持母乳喂养，小到母婴室的打造、加大母乳喂养重要意义的科普宣传，大到“撑腰”母乳喂养法律体系的健全和完善，以及实施工作场所家庭友好政策、生育成本共担机制的探索等，都需切实营造、保护和促进有利于母乳喂养的良好社会和家庭环境，以尊重女性哺育自由、保障女性哺育权利。

母乳是婴儿最理想的天然食物。目前哺乳期妇女的营养健康问题主要为膳食结构失衡、食物总量过多、能量摄入过剩、微量营养素部分缺乏，哺乳期女性膳食均衡、睡眠充足、增加活动，对保证哺乳质量有重要意义

哺乳妈妈不必吃太多，均衡饮食母乳更营养

闻鼎

众所周知，母乳是婴儿最理想的天然食物，母乳喂养是婴儿的最佳喂养方式。然而，2021年发布的《中国母乳喂养影响因素调查报告》显示，我国6个月内婴儿纯母乳喂养率为29.2%。2022年8月1日—7日是第31个世界母乳喂养周，主题为“母乳喂养促进，健康教育先行”。

近日，多位专家在中国营养学会举办的世界母乳喂养周主题研讨会暨《中国孕妇、乳母膳食指南(2022)》发布会上，剖析了制约母乳喂养的影响因素，深度解读新版孕期妇女膳食指南和哺乳期妇女膳食指南，呼吁社会各界一起帮助哺乳妈妈。专家指出，哺乳期是女性一个特殊的生理阶段，此阶段妈妈们要用乳汁哺育宝宝，使其获得最佳生长发育的食物，并奠定宝宝一生的健康基础。哺乳期女性膳食均衡、睡眠充足、增加活动，对保证哺乳质量有重要意义。

《中国哺乳期妇女膳食指南(2022)》建议，哺乳妈妈吃好、睡足、多动可保证哺乳质量

“母乳中营养物质种类齐全、含量适宜，可以满足6月龄内婴儿几乎全部营养需求。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员杨振宇日前在中国营养与健康微信公众号发布视频指出，母乳中各种营养素之间的比例合理，还含有免疫球蛋白等生物活性成分，非常适合宝宝快速成长、生理功能尚未完全发育成熟的婴幼儿。同时，母乳成分会随着不同时期而改变，更能满足婴幼儿不同时期的生理需要。

“母乳喂养可显著降低婴幼儿感染性疾病，甚至死亡发生风险，同时还可降低儿童或成年期超重和肥胖的风险。母乳喂养婴幼儿成年期患高血压、心血管疾病等慢性病比例较低，不易发生过敏反应，有益于儿童终生健康。”杨振宇说，母乳喂养不仅可以促进婴幼儿智力发育，增进母子感情，还可促进母亲的复原，降低母亲患乳腺癌、卵巢癌、糖尿病等风险。母乳喂养经济、安全又方便，还可保护环境，降低碳排放。

提起母乳喂养，很多人自然会想到哺乳妈妈应该怎么吃才能促进乳汁分泌。“乳汁分泌是多种因素作用的结果，不仅需要合理的营养，还需要健康的心理、规律的生活、充足的睡眠、适宜的身体活动来保证乳汁分泌。”杨振宇介绍，《中国哺乳期妇女膳食指南(2022)》在《中国居民膳食指南(2022)》的8项准则基础上又新增了5项内容：

1.产褥期食物多样不过量，坚持整个哺乳期营养均衡。
2.适当增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物和海产品，选用碘

盐，合理补充维生素D。
3.家庭支持，愉悦心情，充足睡眠，坚持母乳喂养。

4.增加身体活动，促进产后恢复健康体重。
5.多喝汤和水，限制浓茶和咖啡，忌烟酒。

“在‘以婴儿为中心’的氛围中，人们常常希望哺乳妈妈增加各种食物摄入量，从而提升乳汁营养，这些做法大多没有科学依据支持，反而给很多哺乳妈妈带来了心理负担。”中国营养学会妇幼营养分会主任委员、南京医科大学公共卫生学院汪之頔教授建议，哺乳妈妈不要刻意为促进乳汁分泌而强行多吃，更不要把自己吃成了胖子，还是要坚持平衡多样化的膳食。

哺乳期妇女营养问题主要为膳食结构失衡、食物多样、均衡饮食有益母乳“质”“量”

“目前，哺乳期妇女存在的营养健康问题主要表现为膳食结构失衡，食物总量过多，能量摄入过剩，另外存在微量营养素部分缺乏。”杨振宇指出，乳母整个哺乳期均应坚持食物多样，注意预防铁、钙、维生素A、维生素D等微量营养素的缺乏。

哺乳妈妈的饮食直接影响着乳汁的营养成分含量，该如何吃奶水才好？北京友谊医院妇产科、儿科、营养科及该院“杨捷母乳喂养工作室”近日专门推荐了一组哺乳期妈妈的饮食建议：

1.饮食质量影响泌乳量。饮食是影响乳汁是否充足的重要因素，多吃一些蛋白质食物(肉蛋奶豆)有助于泌乳，素食妈妈们需特别注意。在妈妈吃得饱、吃得好的情况下母乳分泌不足，基本上不是因为饮食营养差导致的。

2.饮食对母乳的蛋白质含量无影响。母乳中蛋白质含量稳定，基本不存在日间和昼夜变化，也不随年龄和产次波动；增加哺乳妈妈膳食蛋白质摄入可增加乳汁量，但会相应减少人乳中蛋白质浓度，因此24小时总蛋白量无明显差异。

3.饮食对母乳的脂肪含量影响巨大。母乳中脂肪含量波动较大，各泌乳期(初乳、过渡乳、成熟乳、晚期乳)乳汁中脂肪含量差异很大，并且脂肪酸成分受母亲营养和膳食影响明显。哺乳妈妈吃的脂肪少，乳汁中脂肪就少；吃的反式脂肪酸多，乳汁中反式脂肪酸就多；吃含DHA的食物或补充剂，乳汁中这些物质含量会增加。所以，如果宝宝体重长得慢，可能是因为妈妈吃的脂肪少导致母乳中的脂肪少；如果宝宝太胖要控制体重，妈妈可适当减少饮食中的脂肪摄入。

专家建议，哺乳期妈妈的合理饮食要实现两个目标：1.保证乳汁充足并且富含营养；2.促进妈妈产后全方位恢

复。想要保证母乳充足且富含营养，可通过以下几个方式达成：

1.吃肉类保证蛋白质类食物摄入。建议哺乳妈妈每天至少吃150克瘦肉或鱼虾，1个鸡蛋。

2.吃动物肝脏保证维生素A摄入。哺乳妈妈对维生素A的摄入量需比一般成年女性增加600微克，饮食中要多吃富含维生素A或胡萝卜素的食物。动物肝脏富含维生素A，每周可以吃1—2次猪肝(共计85克)或鸡肝(40克)。

3.喝牛奶保证钙摄入。哺乳妈妈钙的摄入量需比一般女性多200毫克/天，总量达到每天1000毫克。每天牛奶总量应达到500毫升，其余钙可通过绿色蔬菜、豆制品、虾皮等含钙丰富食物提供。

4.吃碘盐和海产品增加乳汁中碘和DHA含量。哺乳妈妈对碘的需要较孕前增加1倍，达到240微克/天。哺乳期应注意适当增加海鱼、贝类、海带、紫菜等海产品摄入，并选用碘盐烹调食物。

5.每餐喝汤，足量饮水，不喝含咖啡因饮品。虽然喝汤或饮水并不会增加乳汁分泌，但乳汁分泌需要水的摄入，因此乳母每餐都要保证有带汤食物摄入，但不宜喝多油浓汤，婴儿3个月内乳母应避免饮用含咖啡因的一系列饮品。

6.均衡饮食保证其他营养素摄入充足。哺乳妈妈的膳食应该由多样化食物组成，不能太单调，粗杂粮兼顾的主食、瘦肉、鱼虾、蛋奶、豆制品、坚果、蔬菜水果等，都应该搭配在每天饮食当中，以保证其他营养素的充足摄入。

根据《中国哺乳期妇女膳食指南(2022)》，哺乳期妈妈每天的食物建议量如下：1.谷类225—275克，其中全谷类和杂豆不少于1/3，薯类75克。2.蔬菜类400—500克，其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占2/3以上。3.水果类200—350克。4.鱼、禽、蛋、肉类(含动物内脏)总量为175—225克。5.牛奶300—500毫升。6.大豆类25克，坚果10克。7.烹调油25克，食盐不超过5克。8.饮水量为2100毫升。

产后如何管理体重？杨振宇介绍，合理膳食和适宜身体活动被认为是产后体重管理最安全和有效措施。产妇产后后会感到疲劳、食欲较差，短时间内可选择较为清淡易消化食物。在产后应循序渐进增加适宜身体活动，剖宫产后24小时也应开始下床活动，产后期以低强度活动为主，包括日常生活活动、家务、步行、盆底运动、伸展运动等。

今年6月发布的《中国婴幼儿喂养指南(2022)》指出，婴儿6月龄内要坚持纯母乳喂养，7—24月龄在添加辅食的同时继续进行母乳喂养。因此，杨振宇强调，在6月龄开始添加辅食后，妈妈们千万不要担心自己的乳汁营养不够而轻易停止母乳喂养。

相关链接

母乳喂养别踩这些“坑”

天津市第一中心医院产科副主任 李虹

在母乳喂养过程中，新手妈妈会遇到很多问题，产生各种困惑，还容易陷入以下这些常见误区。

误区一：产后头几天奶水不够，需要给宝宝喂配方奶。刚出生的宝宝胃容量很小，大部分妈妈奶量都可以满足宝宝需要。随着宝宝的频繁吸吮，乳汁分泌量会越来越多。如果担心宝宝饿肚子而过早喂配方奶，容易减少宝宝吸吮母乳的次数和时间，反而会导致母乳的量不足。

误区二：妈妈吃得越好，奶水营养越全面。母乳质量的确实与妈妈的营养状况有关，但并不代表妈妈必须每餐喝鱼汤、鸡汤，顿顿大鱼大肉。妈妈的饮食需要营养全面而均衡，不能吃太多高脂肪、高热量食物，否则不但会导致妈妈体重直

线上升，而且乳汁中的脂肪含量也会居高不下。宝宝长期吃这样的母乳，容易引起腹泻、消化不良，导致超重。

误区三：妈妈感冒了不能喂奶。妈妈感冒了也可以继续喂奶，只要不是病毒性感冒。但要注意，在喂奶时妈妈需戴上口罩，日常也要勤换衣服、做好手卫生。如果伴有发烧症状，建议暂停母乳喂养一至两天。停止喂养期间，妈妈要按时把乳汁吸出，避免发生乳腺炎。

误区四：奶水清淡就是没有营养。产后初期分泌的奶水虽然看起来清淡，但其中营养元素十分完整，蕴含着丰富蛋白质。而且由于脂肪含量较少，微量元素锌及其他免疫物质的含量比看起来浓稠的奶水更为丰富。清淡奶水对于宝宝来说更为珍贵，也有利于宝宝消化吸收。

误区五：宝宝吃母乳排便次数就增多，应该换配方奶。宝宝一吃母乳就排便

会明显加快，因此容易产生便秘。母乳喂养的宝宝排便次数较多，大便呈黄色糊状且无臭味。有的宝宝每次吃奶都会排便，只要大便性状正常，宝宝生长发育正常，妈妈就不用担心，更不需要因此换成配方奶。

误区六：母乳喂养的宝宝没有吃配方奶的宝宝长得快。吃配方奶的宝宝确实比母乳喂养的宝宝体重增长快，但体重增长快不一定是好事，容易导致超重或肥胖。婴儿肥胖是一种不健康表现，很可能造成终身肥胖，增加成年后患高血压、高血脂、高血糖的风险。母乳喂养的宝宝容易保持正常体重，生长发育状况良好，较少发生感染性疾病，过敏概率也较低。

母乳喂养能够给予孩子一生最好的开始，新手妈妈对于母乳喂养一定要有信心，不要过度焦虑，更不要被错误观念误导，遇到问题应及时向专业医生求助。

中国营养学会 Chinese Nutrition Society MCNC-CNS 中国营养学会 中国疾病预防控制中心

《中国居民膳食指南(2022)》0-6月龄婴儿母乳喂养指南

中国营养学会 编著

准则1 母乳是婴儿最理想的食物，坚持6月龄内纯母乳喂养

准则2 出生后1小时内开奶，重视尽早吸吮

准则3 回应式喂养，建立良好的生活规律

准则4 适当补充维生素D，母乳喂养无需补钙

准则5 任何动摇母乳喂养的想法和举动都必须咨询医生或其他专业人员，并由他们帮助做出决定

准则6 定期监测婴儿体格指标，保持健康生长