

母乳喂养十条核心知识

1. 母乳是 6 个月内婴儿生长发育最佳食物，含有丰富的营养物质和免疫活性物质，这是任何配方奶无法比拟的。
2. 母乳喂养可以减少婴儿过敏和感染性疾病发生风险，降低成年期肥胖、糖尿病和心脑血管等慢性病的发生，减少母亲乳腺癌、卵巢癌的发病风险。
3. 新生儿出生后应尽早吸吮母亲的乳房，有利于得到含有大量免疫活性物质的初乳，并促进母亲乳汁分泌。
4. 正确的哺乳姿势和乳房含接是成功母乳喂养的关键环节。哺乳时婴儿后脑勺和脊柱保持一条直线，身体贴近母亲，应将母亲乳房的大部分乳晕含在口中。
5. 母亲应坚持按需哺乳，夜间也要哺乳，这样有利于增加乳汁分泌。当母乳不足时更应增加哺喂次数。
6. 新生儿生后 7-10 天，生理性体重下降不应超过 10%；母亲下奶后婴儿体重增长良好、每天排尿 6 次以上，提示婴儿吃到足够的母乳。
7. 建议 6 个月内婴儿只给母乳，不需要给水及其他任何液体和固体食物，在医生指导下可添加维生素和矿物质。母乳喂养对于早产儿和低出生体重儿更加重要。
8. 母亲上班或长时间外出时，建议每 3 小时挤/吸奶 1 次，有利于维持乳汁分泌量。
9. 母乳挤出后，在室温下可保存 4-8 小时，冰箱冷藏可保存 1-2 天，冷冻可保存 3-6 个月。
10. 婴儿满 6 个月应及时添加辅食，同时可继续母乳喂养至 24 个月及以上。