

Mom's Milk with Love——Breastfeeding Tips

母乳爱相随

——母乳喂养全攻略

主 编 刘喜红 徐 靓 粥悦悦 虾米妈咪

权威专家的答疑解惑

母乳妈妈的亲身经验

给你知识 给你力量



母乳宝宝健康的模样

母乳妈妈完美的身材

给你信心 给你勇气



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

母乳爱相随

——母乳喂养全攻略

Mom's Milk with Love——Breastfeeding Tips

主 编 刘喜红 徐 靛 粥悦悦 虾米妈咪
编著者 徐 靛 刘喜红 尹建莉 虾米妈咪 粥悦悦 张思莱 王 树
王荣辉 妈咪 Jane 麦伟平 雷建威 李志斌 韩 晖 刘 兰
李约坚 郑子殷 邓东力 郭 媛 任珊珊 魏 环 李 湛
林慧津 昱 子 蔡 君 刘日秀 胡其萍 何春蕾 蔡元元
邓雯文 MOMO 爱笑笑 李雅斯 漆 宋 睿睿妈 朗朗妈
懿懿妈咪 张伊斐 宾 柯 陈 秋 天 天 Carol Betty
巴 黎 蔡东燕 黄瑞超 郭小铁 何春娜 侯丽萍 江小敏
双 妈 Lucy 李 迪 李 菁 李 燕 梁诗韵 林 兰
林 夏 林小乖 刘双凤 谢娜佳 猫子欣 宋倩雯 陈景红
杨 琳 郑清艳 张 思 周 励 悦悦欣欣妈 小爱妈 陈 超
欢欢爸爸 张杰飞 冯小静 周小渝 赵 滢 陈晓琳
摄 影 高 原 杨和平 吴晓应 麦文军 李珊萍 董 兵 王军民
陈晓青 吴建梁 陈志强 王 豫 范文耀



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

母乳爱相随：母乳喂养全攻略 / 刘喜红等主编. — 北京：人民军医出版社，2015.10
ISBN 978-7-5091-8720-3

I. ①母… II. ①刘… III. ①母乳喂养—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 234463 号

策划编辑：郭颖 文字编辑：卢紫晔 责任审读：郁静
出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店
通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036
质量反馈电话：(010) 51927290；(010)51927283
邮购电话：(010) 51927252
策划编辑电话：(010) 51927300-8153
网址：www.pmmp.com.cn

印、装：三河市春园印刷有限公司
开本：787mm×1092mm 1/16
印张：15.5 字数：342 千字
版、印次：2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印数：0001-4000
定价：68.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

本书旨在倡导母乳喂养，给各位妈妈提供并树立坚持母乳喂养观念的正能量。书中既有专家对母乳喂养的指导与建议，又有各位明星妈妈、邻家妈妈、职场妈妈母乳喂养的亲身经验讲述，还配有生动有趣的漫画及各位母乳宝宝的可爱靓照。本书语言亲切感人，内容科学实用，非常适于准妈妈、新妈妈及关爱她们的亲人、朋友阅读参考。



序一

这是一本介绍母乳喂养的书。母乳喂养的倡导始于20世纪80年代联合国儿童基金会（UNICEF）所发起的全球促进儿童保健项目活动的“GOBI”方针，其中的“B”，就是母乳喂养。作为当年参与推广这个项目的负责官员，回顾几十年来这个项目发展的历史进程，我感到今天开展的母乳喂养宣传教育和母乳库建设活动较之过去，有了更加深刻和全面的认识，也有了脚踏实地的实质性进展。

我们在相当长的时期内，着力宣传母乳的优异营养成分和母子接触的益处；号召并动员全社会重视和推进母乳喂养。今天，母乳喂养已经成为新一代准妈妈们的优先选择。随着科学的研究和技术的进步，1840—1949年发现母乳所含的营养成分对婴幼儿生理-心理生长发育的巨大促进作用，母乳喂哺过程本身对婴幼儿智力、精神、情绪、行为和气质养成发育具有不可替代的促进作用也渐获认可。在这个全新的学术背景理解下，我们再度宣传、推动母乳喂养，会有不同的动力和需求。多年来，还没有对早产儿和（或）低体重儿以及患有严重疾病而无法进行母乳喂养的婴幼儿实施母乳喂养的措施。这是既往母乳喂养工作中的一个薄弱环节和遗憾之处。广州妇女儿童医疗中心在刘喜红博士的领导下，建立了国内第一座母乳库。这是一个里程碑式的事件，标志着母乳喂养工作的新阶段。为那些无法实施母乳喂养的儿童开展母乳喂养送去了福音。

近年来国际组织提出一个概念叫理想妊娠（怀孕），其定义是：①足月产、大小和体成分适宜的健康新生儿；②孕妇体重、体成分和体力活动稳定健康。摆在我们医务人员面前的新任务是要同时关心并保障母亲和儿童两方面的健康。具体的医学措施是：妊娠期间所摄入的能量应保证：①孕妇增重适宜，保证胎儿、胎盘和母亲组织需求；②整个孕期维持孕妇的体重，体成分和体力活动水平；③足够的能量贮存，准备产后哺乳；④对孕期体重过轻或超重的孕妇，要给予个体化特别关注。

理想妊娠结局：①理想的出生体重（3.1～3.6千克，平均3.3千克）和孕期增重（10～14千克，平均12千克）；②健康的、营养良好的、低发病率和死亡率的、无合并症的、无危险因素的母子；③如果孕期平均增重是12千克（10～14千克），蛋白质增加925克，脂肪3825克，孕期前3个月平均体重增加为每天8克，第2个3个月为每天26克，第3个3个月为每天18克；④产后恢复期体重会逐步降低，营养良好的母亲平均体重每月下降0.8千克，营养不良的母亲每月下降0.1千克。这个学术见解是推广母乳喂养的源头战略，也就是我们多年来提倡的做好孕前营养准备。

婴幼儿喂养要顺应生长发育的自然规律，从液体食物（乳类）开始，逐渐向泥糊状食物和固体食物过度。母乳喂养是基础，衔接喂养是关键。母乳喂养做好了，就能保障胎儿娩出后迅速适应人类宫外生存条件，进入高速生长轨道。本书将近年来国际学术研究的新进展用通俗的语言进行讲解，适合广大年轻一代阅读，对老一代更新知识尤为重要。希望本书对各个年龄组的读者都有所裨益。

中国医师协会儿童健康专业委员会 主任委员
亚洲儿科营养联盟 主席
国际食品法典委员会国际专家组核心组 成员

丁宗一

序二

广东广播电视台新闻广播《大爱有声·母乳爱》公益项目作为广东广播《大爱有声》公益活动中一个有鲜明特色的品牌项目，自2013年5月20日启动以来，与广州市妇女儿童医疗中心“母乳库”项目紧密结合，联合广东公共频道、广州市青少年发展基金会、广东狮子会等机构开展公益活动。在近两年的时间里，《大爱有声·母乳爱》公益项目先后组织550多位“母乳爱”志愿者，累计为“母乳库”捐献母乳63.5万毫升，救治了140多名重症宝宝，每年“母乳库”购买母乳耗材的费用都是由母乳爱公益项目筹集而来。广东新闻广播主持人徐靓成为中国首家母乳库的001号母乳捐赠志愿者，她牵头组建的“母乳爱志愿服务队”已经拥有海内外七百多名志愿者，通过“母乳爱”公益课堂、“母乳快闪”、“母乳爱”微电影、慈善音乐会、“母乳爱”义卖、联合国儿童基金会“母爱10平方”（母乳喂养室）等项目，积极宣传母乳喂养重要性，普及母乳喂养知识，帮扶求助母乳个案，取得了良好的社会效应。《大爱有声·母乳爱》公益项目以其创新的公益理念和运作模式，引起广泛社会关注，被称为“最具温度的公益项目”，新华社、中新社、中央电视台、人民日报和广东各大媒体先后发表了几百篇报道。

《大爱有声·母乳爱》公益项目发挥媒体优势，通过广播媒体平台集结社会公益力量，以多种形式宣传、推广“母乳爱”，倡导现代公益理念。在这一公益项目中，广东广播主持人以其可信、真实、亲和的公众形象推动公益活动，用自己的行动、情感和感召力唤起大众的公益热情，既树立了广播媒体和主持人个人的良好品牌形象，也达到进一步弘扬、实践公益文化的效果。广东广播人不仅仅是传播公益，更是履行自己的媒体责任，以高度的热情和行动力直接投身社会公共生活，成为直接参与社会公益的一种力量。

希望这本书在传授母乳喂养知识、倡导母乳喂养理念的同时，能鼓励更多的妈妈加入到公益行动中来。

广东广播电视台副台长

曾少华

序三

牛奶的“安全”事件历历在目，如何给婴儿提供安全的食物成了全社会关注的焦点，而特别需要全社会关心的还有早产儿以及6个月以内的疾病婴儿，安全的“奶”是其唯一的食物来源。

母乳是婴儿最好的食品。追溯至几千年前就有了乳母这一特殊职业。无论是在中国古代还是欧洲的中世纪，挑选乳母都是非常严格的，也只有王室贵族才有能力雇用。百余年前，欧美开始建立母乳库，从此捐赠的母乳成为无法实现母乳喂养的疾病婴儿的救济粮。

广州市妇女儿童医疗中心于2011年初步有了建立母乳库的想法，筹备一年后于2013年3月正式建立了中国内地第一家母乳库。仅仅成立两年，登记在册的就有400多位爱心捐赠妈妈，救助了100余名病重、病危儿童。母乳库捐赠乳不仅仅是婴幼儿和疾病儿童的食物，甚至还是一种疗效显著的“神奇药物”。随后，中国第二家母乳库于同年6月在南京成立。

母乳库的意义还在于可以有力地推动母乳喂养。母乳喂养的意义则在于可以明显降低婴儿死亡率，提高儿童、青少年甚至成年人的生命质量和寿命，减少某些成年期疾病或代谢综合征的发生，从而减少医疗资源的偏移或浪费。从这个意义上来说，对于提高一个国家综合国力，有着长远的、不可估量的作用。

目前，母乳库在国内尚属一个新鲜事物，需要全社会的理解和支持。近一年来，我们深深感谢母乳爱志愿服务队所有人士的无私奉献。

这本书不只承载着母乳库和母乳喂养的相关知识，还传递着爱心、付出和无法抵挡的正能量。

中华医学会儿科分会消化学组组长

广州市妇女儿童医疗中心副主任

龚四堂

序四



三月万物复苏，慢慢可以脱掉厚重的冬衣，到了四月桃红柳绿，春暖花开时连脚步都变得轻盈起来，这是我最喜欢的季节，看窗外绿树抽出的新枝心情格外的好，这时靓靓发来消息，母乳爱要出一本关于母乳喂养的书籍，让我写一篇序文。因为心情正好并未深思熟虑便应了下来，等我看了靓靓发来有关书的部分介绍，我有些担心了，一本这么专业的母乳喂养攻略大典，我要如何为她写序？靓靓说作为母乳爱公益的爱心大使你就从你的心得说起吧！对啊，我是公益大使、我是歌手、我是女人，我，也是妈妈！

起初我是从靓靓那里知道了“母乳爱”这样一个公益组织，一开始我觉得好特别，每天从她的微博、微信朋友圈里都能看到爱心妈妈们不遗余力地热心推广母乳喂养的哺育方式，更是捐出自己的乳汁救助那些患了重症的宝宝，我被她们的投入、她们对孩子满满的爱而感动，更非常荣幸地成为了“母乳爱”的爱心大使。作为母亲我深知母乳喂养对于初生婴儿的重要性，它让婴儿更健康，让孩子和母亲更亲密、更安全。女人从结婚、生育到哺育自己的孩子，原本是自然而然的一个过程，因为独生子女的政策，孩子成为每个家庭的重心，年轻的母亲把生孩子看得十分紧张，渐渐地人们开始选择剖宫产这种人工手段，甚至放弃母乳喂养这个对于婴儿来说最好的爱护措施。

我在怀孕生产时选择了自然分娩，同样我也选择了母乳喂养，但当时害怕产后瘦不下来，我在哺乳过程中控制了饮食以至于营养不够。如果当时能有一本专业全面的手册指导也就能让我从容以对。因此，今天也借此机会向年轻的妈妈们分享出自己的这个经历。

《母乳爱相随》是一本母乳喂养的攻略全书，能让更多年轻的妈妈们认识母乳喂养的重要性，了解相关的知识而让妈妈们更加懂得如何更好地呵护自己的宝宝。祝愿每个家庭都幸福！每个孩子都健康！也祝福“大爱有声母乳爱”得到广大社会的关注和支持！为母爱点赞！



母乳爱公益爱心大使

陈明

前言

用伟大的爱去做些小事

经常有人调侃我把喂奶这件事儿做到了极致，无论别人怎么说我觉得只要用心，看似微不足道的事儿都有可能成为事业。正如德兰修女说的那样：“我们常常无法做伟大的事，但我们可以用伟大的爱去做些小事。”

在我看来每个人一生中的第一份爱就是母乳爱，母乳是上天送给孩子的一份有时效性的、爱的礼物，妈妈们请好好守护给宝宝这最初的美好吧。虽然当妈有时辛苦得让人抓耳挠腮，四脚朝天，可看着孩子一天天长大，捧着他们的笑脸，记住的都是甜的。真的，被孩子需要的感觉实在是太 - 神 - 奇、太 - 幸 - 福 - 了！此处足足省略几万字，你懂的，哈哈。

我想新妈上路过程都差不多，刚开始的手足无措、各种焦虑、摸着石头过河再到淡定老练。妈妈只有不停地学习才能跟上孩子成长的脚步，与其说我们养育了孩子，不如说是孩子成就了父母，让我们有机会遇到更好的自己。

真心希望每个女人都可以体会到母乳妈妈的幸福，希望本书可以帮到所有新妈妈顺利哺乳，希望你知道，只要你想给孩子最好的 37 度母乳爱，没有什么不可能。

书中透过不同妈妈的真实母乳故事，让你看到一个个活生生的可能，不管你是双胞胎妈妈、早产妈妈，还是高龄妈妈……相信自己，我们都是哺乳动物！拒绝被没奶，你一定行！

特别感谢儿科专家丁宗一教授、张思莱奶奶、中国首家母乳库的创建人刘喜红博士、儿科医生虾米妈咪、中西合璧亲子专家妈咪 JANE、心理专家王树、南方医科大学骨科专家陈超博士、绘本漫画家粥悦悦、亲密育儿法导师胡其萍、婴幼儿发展专家王荣辉、荣誉队长刘兰、资深媒体人任珊珊、国际新闻主播昱子……还有在截稿时收到的教育专家尹建莉老师的稿子。

谢谢为本书做出努力的朋友，难得的是，我每一个邀约都收到了最真诚的文字。有了你们全方位对母乳喂养的解读，这本书除了有温度更有了高度。

事实证明，只要你想做点什么，幸福总会跟你你不期而遇。

作为一名快人快语、超级乐天的女主播，其实我一直有个出书的愿望，在广东新闻广播做了二十年《靓靓娱乐圈》，我采访了成千上万的大咖明星；我主持的中国第一个电视真人秀，广东卫视的《生存大挑战》节目历时 4 个月，从西安走到新疆海拔 4800 米的红其拉甫口岸再穿越整个希腊；

汶川地震、冰雪春运、广州亚运等我参与过的志愿服务……这些我都用文字记录了下来。

没想到，我的第一本书是母乳爱给我的机会，就像我这个女汉子从没想到自己有一天会当妈，而且当了妈后幸福升级，误打误撞成为了中国第一家母乳库的首位捐赠者，还与伙伴们发起了致力于推广母乳喂养和母乳捐赠救治重症患儿的“大爱有声母乳爱”公益项目。

我的公益小伙伴郑子殷说：“当你开始为素不相识的人做点事，你的路才能走得更远，见到更美的风景。”把这句话送给所有支持、关心和加入母乳爱的战友们。

我是个很粗线条的人，记性不大好，可所有帮过母乳爱的人我都记得特别清楚，发自内心的感激。

我的儿子3岁多了，我还在快乐的母乳中，那天我看着满天的乌云，随口跟我家小暖男说：“要下雨了。”他很认真地对我说：“妈妈，别担心，我要做你的阳光，给你照亮。”听得我眼泪差点流下来，都说妈妈爱孩子，其实孩子才是这世界上最爱你的人，没有一点杂质的。很庆幸我做了母乳喂养的决定，这种亲密的陪伴太珍贵了！

我还要特别感谢我的公益小战友牛司令，谢谢你在茫茫人海中来到妈妈身边，做我的孩子！为我打开了另一扇窗！

妈妈们，让我们用母爱守护我们的未来！

因为，所有孩子都一样，都是我们最好的明天！

广东新闻广播主持、母乳爱志愿服务队队长

徐 靛

2015年9月于广州

目录

母乳喂养的专家建议

母乳是宝宝最理想的食物 (刘喜红) /1

母乳喂养的价值 /1

母乳喂养的现状与困境 /3

母乳库的发展与中国首个母乳库简介 /4

正确母乳喂养攻略 /7

哺乳期妈妈用药禁忌 /9

乙肝妈妈哺乳 /10

糖尿病妈妈哺乳 /10

关于母乳喂养 (尹建莉) /11

请允许乳头流动你的爱 (王 树) /14

母乳是生命空间转换的过渡 /14

母乳是孕育生命专属的通道 /15

母乳喂养是神奇能量直接的交换 /15



母乳喂养正典

虾米妈咪的母乳喂养正典 (儿科医生虾米妈咪) /16

母乳喂养是必须捍卫的权利 /17

关于母乳喂养,妈妈们必须放下的6大顾虑 /21

这些疾病不影响母乳喂养 /26

哺乳期妈妈的用药、特殊检查和预防接种 /30



母乳妈妈们的亲身经验

呼唤母乳正能量 (育儿漫画家粥悦悦) /34

泌乳不足怎么办 (育儿漫画家粥悦悦) /40

是什么导致了母乳不足 (育儿漫画家粥悦悦) /44

上班妈妈如何坚持母乳 (育儿漫画家粥悦悦) /48





- 宝宝真的需要吃很多次夜奶吗（婴幼儿发展教育专家王荣辉） /52
- 新生儿吃不饱，夜醒频繁怎么办（婴幼儿发展教育专家王荣辉） /54
- 奶娃时可以干点儿啥（王荣辉文，粥悦悦图） /55
- 将爱进行到底（母乳爱志愿者服务队荣誉队长刘兰） /60
- 母爱，不仅仅是先天的（月子调理师蔡元元） /62
- 母乳喂养与亲密自然育儿（国际母乳会哺乳辅导胡其萍） /64
- 写给欢欢一岁的信（邓雯文） /68
- 我是如何“炼”成奶牛的（MOMO爱笑笑） /71
- 母乳魔法（李湛） /75
- 宝宝出生第一天的母乳喂养（国际生育教育协会认证会员何春蕾） /78
- 我的月子生活（李雅斯） /80
- 我的月子日记（漆宋） /82
- 母乳是妈妈给宝宝最好的礼物（睿睿妈） /86
- 母乳爱，流动的爱（刘日秀） /87
- 我和7系小宝的母乳路（朗朗妈） /88
- 雕刻我的哺乳时光（母乳喂养指导懿懿妈咪） /91
- 一场关于爱的旅程——母乳喂养（张伊斐） /94
- 写在世界地球日——感恩有他（单亲妈妈宾柯） /96
- 我的科学母乳喂养计划（澳洲妈妈陈秋） /98
- 二宝的喂养（澳洲妈妈陈秋） /102
- 纯母乳，我可以（高龄妈妈天天） /103
- 高龄妈妈的母乳喂养故事（Carol） /105



职场母乳妈妈们的坚持

- 一颗青春痘引发的母乳爱（著名主持人、母乳爱志愿服务队队长徐靓） /107
- 为了母乳喂养，甘做“背奶妈妈”（中西合璧亲子专家妈咪Jane） /111
- 产后妈妈，先瘦身还是先尽天职（中西合璧亲子专家妈咪Jane） /113
- 母乳喂养实用工具（电台主持人昱子） /117
- 喂奶这件小事（电台主持人昱子） /119
- 百变吃奶猫——萌萌的母乳宝贝儿（电台主持人昱子） /122
- Betty那些37度母乳爱的故事（人力资源从业者Betty） /123
- 母乳，我的正确选择（市场经理巴黎） /131

- 让泪水淌过幸福——上班族的哺乳生活（体育教师蔡东燕） /132
- 熬过黎明前的黑暗，就能看见曙光（培训经理黄瑞超） /134
- 凭啥说我奶不够（媒体人郭小铁） /137
- 坚持母乳，难不难（教师何春娜） /139
- 爱她，就母乳喂养吧（杂志社主编侯丽萍） /141
- 母乳爱——坚持到底就是胜利（文员江小敏） /143
- 双妈的母乳喂养经验分享（会计双妈） /144
- 浓浓的母乳，深深的爱（电视台编导 Lucy） /146
- 母乳，你和宝宝都值得拥有（品牌经理李 迪） /148
- 为自己喝彩（化妆师李 菁） /150
- 母乳喂养，宝宝健康，我快乐（管理职员李 燕） /152
- 我的母乳爱记录（会计梁诗韵） /155
- 给你的爱（服装店主林 兰） /157
- 37度，我的专属温度，很暖很贴心（外企职员林 夏） /159
- 关于母乳，我有三大遗憾（媒体人林小乖） /160
- 我的母乳喂养心得（大学教师刘双凤） /162
- 母乳二三事（广告公司项目经理谢娜佳） /165
- 母乳喂养3年心得（高级母乳喂养指导猫子欣） /168
- 母乳喂养需要你的高情商（健康频道主编宋倩雯） /170
- Vicky 背奶记（旅行社职员陈景红） /172
- 儿子26个月顺利引导离乳（旅行社职员陈景红） /175
- 母乳·爱的承诺（记者杨 琳） /178
- 母乳，给宝宝最天然的爱（教育工作者郑清艳） /182
- 我的母乳故事（IT公司高管张 恩） /184
- 母乳喂养，我的憾与幸（青春期课程讲师周 励） /185
- 最温暖的传递（外企职员悦悦欣欣妈） /186
- 成为一个自信的母亲——一个公关辣妈的母乳喂养故事（公关辣妈林慧津） /187
- 背奶攻略（公关辣妈林慧津） /191
- 我是如何实现全母乳双胞胎的（职场二胎妈妈小爱妈） /199

母乳爸爸们的切身体会

- 爱母亲，爱宝宝，我支持母乳（医生陈 超） /202



感动世界的小豆子（欢欢爸爸） /204

母乳爱男讲师心路历程（通讯工程师张杰飞） /206

欢迎加入母乳爱志愿服务队



母乳爱，做有创意的公益（母乳爱志愿服务队队长徐 靓） /210

老公偶像带来的新闻线索（记者冯小静） /219

我捐的奶，比我先生还重（捐奶冠军周小渝） /220

让我们用母乳守护这份爱（外企培训经理赵 滢） /221

母乳爱：赠人母乳 功德无量（记者任珊珊） /222

感动（著名主持人陈晓琳） /228

缘分（电台总监麦伟平） /229

为大爱有声·母乳爱志愿者大声喝彩（育儿专家张思莱） /230

大爱有声·母乳爱公益项目歌曲《最好的明天》 /232

母乳爱联系方式：

新浪微博 @母乳爱
志愿服务队

微信公众号：
母乳爱志愿服务队



2015年8月1日世界母乳喂养期间，“母乳爱”策划的广州第三次母乳快闪——“母乳妈妈都是小蛮腰”在广州地标建筑——被称为“小蛮腰”的广州塔下举行，引起广泛关注

母乳喂养的专家建议

刘喜红，主任医师，儿科医学博士。从事儿科临床、科研与教学工作20年，具有扎实的专业理论与临床实践能力。擅长儿童营养喂养，早产儿出院后医学管理以及新生儿疾病诊治。发表论文20余篇，主持和参与科研课题多项，其中获武警部队科技进步二等奖1项，中南大学博士创新工程资助项目1项和国家自然科学基金资助课题1项。担任中国医师协会儿童健康专业委员会副主任委员，全国儿科中西医结合学会委员等职务。



母乳是宝宝最理想的食品

母乳喂养的价值

母乳是婴儿健康生长与发育最理想的食品。无论在营养学、免疫学还是心理学等方面，母乳喂养对于婴儿的益处都是人工喂养无可比拟的。2002年世界卫生组织和联合国儿童基金会联合制定的《婴幼儿喂养全球攻略》建议：在生命的最初4~6个月应对婴儿进行纯母乳喂养以实现最佳生长、发育和健康。之后，为满足其不断发展的营养需要，婴儿应获得充足营养和足够安全的补充食品，继续母乳喂养至2岁或2岁以上。母乳喂养也是生殖过程的一个有机组成部分，对母亲的健康同样起到重要影响。

母乳喂养的常见好处

对宝宝：

提供孩子同时期生长发育的营养素需求，

且易于消化、吸收，促进子代生长发育。

母乳含有出生后0~6个月龄婴儿生长发育所需的全部营养物质(蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水等)，且各种营养成分含量适中、比例搭配适宜。母乳脂肪颗粒小，含有脂肪酶，易于婴儿消化吸收。此外，母乳的成分还能随着新生儿生长发育的需要而发生相应变化，为生命提供最完美的开端，任何代乳品都无法代替。

提供生命最早期的免疫物质，提高免疫力，降低感染和过敏风险。

母乳被视为婴儿第一剂疫苗，母乳清洁无菌并含有大量的免疫抗体和免疫活性细胞，如分泌型免疫球蛋白SIgA、IgM、IgG、巨噬细胞等；另外还含有非特异性防御因子，如乳铁蛋白、溶菌酶、补体和双歧因子、过氧化物酶等，这些免疫活性物质参与机体免疫功能的调节，对预防病原体的侵

人，降低婴儿腹泻、呼吸道和皮肤黏膜感染的发病率起着重要作用。

此外，母乳喂养还可减少由牛奶或其他食物引起的过敏反应。有研究证明：排除家族因素、性别差异和其他危险因素后，延长母乳喂养时间可降低婴幼儿变态反应性疾病和过敏性哮喘的发作。

促进子代胃肠道的发育。

如母乳含有生长因子、胃动素、胃泌素、乳糖、双歧因子，促进乳酸杆菌、双歧杆菌等益生菌在肠道的生存。

促进心智和认知能力的发育。

研究表明，母乳可促进大脑发育，特别是脑白质的发育；母乳喂养的婴幼儿在语言、运动方面的发育显著优于人工喂养的婴幼儿。其原因认为与母乳的相关成分有关。

①母乳中含有较高的乳清蛋白、牛磺酸、长链多不饱和脂肪酸等物质，对脑发育、神经髓鞘形成具有重要作用；

②母乳中含丰富的乙型乳糖，利于脑发育；

③母乳中各种微量元素的含量均较丰富，尤其是锌在人体内参与了氨基酸、蛋白质和核酸的代谢和细胞分裂；

④母乳含有各种低聚糖，它们作为一种可溶性的膳食纤维保护婴儿免受病原微生物侵害，还是大脑发育必需的唾液酸和半乳糖的重要来源。

另外，母乳喂养的过程是一种母子心灵沟通的过程，哺乳时婴儿与母亲皮肤的频繁接触，母亲的爱护与照顾及母婴间的交流互动使婴儿获得最大的安全感，迅速建立亲密母子感情的同时，还有利于促进婴儿的智力发育及社会适应性的发展，对其儿童期及青少年期的心理健康有着长远影响。

减少成年后肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病的概率。

对母亲：

促进母体产后康复。

产后母乳喂养，伴随吸吮而产生的催产素，可促进母亲子宫收缩，减少产后出血及其他所需营养物质的流失，有利于子宫的复旧；产后母乳喂养还可避免或减轻母亲乳房肿胀、乳腺炎等乳房疾病的发生。

减少患乳腺癌、卵巢癌机会。

国内外研究均证明，母乳喂养能降低母亲罹患糖尿病、乳腺癌和卵巢癌的风险，同时，母乳喂养使乳母血脂更趋近于健康水平，患心脏病的风险也低于不进行母乳喂养的女性。再者，哺乳过程能促进女性骨骼再矿化，可有助于降低绝经后骨质疏松症的发生风险。

经济方便、安全可靠。

可随时满足婴儿的需要，节省人工喂养所需的人力及代乳品花费。

初乳的优点

- 丰富的抗体：婴儿第一剂疫苗，防止感染。
- 免疫活性细胞：抵抗各种疾病的保护伞。

