

国家卫生健康委员会办公厅

国卫办妇幼函〔2020〕649号

国家卫生健康委办公厅关于印发 婴幼儿喂养健康教育核心信息的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委：

为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》，指导儿童家长和社会公众树立科学育儿理念，普及婴幼儿喂养健康知识和技能，提升群众健康素养水平，促进儿童健康成长，我委组织编写了《婴幼儿喂养健康教育核心信息》。现印发给你们，供参考使用。



（信息公开形式：主动公开）

婴幼儿喂养健康教育核心信息

婴幼儿喂养主要包括儿童从出生到3岁期间的母乳喂养、辅食添加、合理膳食和饮食行为培养。这一时期是生命最初1000天中的重要阶段,科学良好的喂养有利于促进儿童健康,为其一生发展奠定良好基础。通过强化健康教育,向父母、养育人和社会公众传播婴幼儿科学喂养的重要意义,普及喂养知识和技能,是改善儿童营养状况、减少和控制儿童营养不良和疾病发生的重要措施。

一、母乳是婴儿最理想的天然食物,0—6个月婴儿提倡纯母乳喂养

母乳含有丰富的营养素、免疫活性物质和水分,能够满足0—6个月婴儿生长发育所需全部营养,任何配方奶、牛羊奶等无法替代。6个月内的健康婴儿提倡纯母乳喂养,不需要添加水和其他食物。母乳喂养经济、方便、省时、卫生,有助于婴儿达到最佳的生长发育及健康状态。早产儿、低体重儿更加提倡母乳喂养。母亲应当按需哺乳,每日8—10次以上,确保婴儿摄入足够乳汁。要了解和识别婴儿咂嘴、吐舌、寻觅等进食信号,及时哺喂,不应等到婴儿饥饿哭闹时再哺喂。婴儿从出生开始,应当在医生指导下每天补充维生素D 400—800国际单位,促进生长发育。正常足月婴儿出生后6个月内一般不用补充钙剂。

二、母乳喂养能够有效促进母婴健康,降低患病风险

母乳喂养可以降低婴儿患感冒、腹泻、肺炎等疾病的风险,减少成年后肥胖、糖尿病和心脑血管疾病等慢性病的发生,促进大脑发育,增进亲子关系。母乳喂养还可减少母亲产后出血、乳腺癌、卵巢癌的发生风险。绝大多数母亲都能成功母乳喂养,母亲和家庭应当树立母乳喂养信心。婴儿配方奶是无法纯母乳喂养时的无奈选择。

三、特殊情形下母乳喂养,应当听从医务人员指导

哺乳母亲患病时,应当及时咨询医务人员,了解疾病和用药对母乳喂养的影响,遵循医务人员意见,确定是否继续母乳喂养。母亲患一般感冒、腹泻时,乳汁中的特异抗体可以保护婴儿免于感染,母亲可坚持母乳喂养。婴儿发生腹泻,不需要禁食,可以继续母乳喂养,应当在医生指导下及时补充体液,避免发生脱水。对于早产儿、低出生体重儿和其他患病婴儿,应当听从医务人员指导,做到科学合理喂养。

四、婴儿6个月起应当添加辅食,在添加辅食基础上可继续母乳喂养至2岁及以上

6个月后单一母乳喂养已不能完全满足婴儿生长发育需求,应当在继续母乳喂养基础上引入其他营养丰富的食物。这一时期,婴儿进食能力日渐完善,是添加辅食的最佳时机。此外,6个月前后也是婴儿行为发育的关键时期,添加辅食能够帮助婴儿逐步适应不同食物,促进味觉发育,锻炼咀嚼、吞咽和消化功能,培养

良好饮食习惯,避免日后挑食和偏食。过早、过迟添加辅食均会影响婴儿生长发育。在添加辅食的基础上,母乳喂养可持续至2岁及以上,保障婴幼儿获取足够的营养素和能量。混合喂养及人工喂养的婴儿,满6个月也要及时添加辅食。

五、添加辅食坚持由少量到多量、由一种到多种,引导婴儿逐步适应

添加辅食应从每日一次开始,尝试在一餐中以辅食替代部分母乳,逐步过渡到以单独一餐辅食替代一次母乳。添加辅食还应当从单一食物开始,每次只添加一种新食物,逐次引入。开始可选择含铁丰富的泥糊状食物,每次喂食1小勺,逐渐加量。父母和养育人要耐心鼓励婴儿尝试新的食物,留意观察婴儿反应。有的婴儿很快接受新的食物,有的则需要多次尝试。待婴儿2—3日习惯一种新食物口味后,再添加另外一种,逐步刺激味觉发育。引入新食物1—2日内,婴儿若出现皮疹、腹泻、呕吐等轻微不适,应当暂停添加,待症状好转后再次尝试小量喂食。若仍出现不适或症状严重,应当及时就医。

六、6个月至2岁期间逐步增加辅食添加的频次、种类,确保婴幼儿良好生长发育

婴幼儿辅食添加频次、种类不足,将明显影响生长发育,导致贫血、低体重、生长迟缓、智力发育落后等健康问题。6—9个月婴儿,每日需要添加辅食1—2次,哺乳4—5次,辅食与哺乳交替进行。9—12个月婴儿,每日添加辅食增为2至3次,哺乳降为2至

3次。1—2岁幼儿鼓励尝试家庭膳食,每日与家庭成员共同进食3餐,期间加餐2次,并继续母乳喂养。制作辅食的食物包括谷薯类、豆类和坚果类、动物性食物(鱼、禽、肉及内脏)、蛋、含维生素A丰富的蔬果、其他蔬果、奶类及奶制品等7类。添加辅食种类每日应当不少于4种,并且至少要包括一种动物性食物、一种蔬菜和一种谷薯类食物。6—12个月辅食添加对婴儿生长发育尤为重要,要特别注意添加的频次和种类。

七、逐渐调整辅食质地,满足6个月至2岁婴幼儿所需营养素和能量供给

6个月至2岁婴幼儿生长发育迅速,营养和能量需求高。这个阶段婴幼儿胃容量有限,因此辅食质地需要保持足够稠度。与婴幼儿的咀嚼、吞咽能力相适应,婴幼儿的辅食应当从泥糊状逐步过渡到团块状固体食物。婴儿6个月之后添加泥糊状食物,9个月过渡到带小颗粒的稠粥、烂面、肉末、碎菜等,10—12个月食物应当更稠,并可尝试块状食物。1岁以后吃软烂饭,2岁左右接近家庭日常饮食。贫困地区或食物供应不够丰富的地区,婴幼儿不能从食物中获得充足营养和微量元素时,应当在医生指导下给予辅食营养补充剂(如营养包)。

八、耐心鼓励婴幼儿进食,培养良好饮食习惯

婴幼儿6个月至2岁添加辅食,2—3岁基本独立进食,喂养方式发生变化。从哺乳逐渐过渡到喂食、自主进食、与家人同桌吃饭,这个过程可促进婴幼儿大动作、精细动作的发育,有利于家庭

亲子关系建立,促进儿童情感、认知、语言和交流能力发展。父母和养育人要营造快乐、轻松的进食环境,鼓励但不强迫婴幼儿进食。引导婴幼儿与家人一起就餐,自主进食。关注婴幼儿发出的饥饿和饱足信号,与婴儿面对面充分交流,不以食物作为奖励和惩罚手段。婴幼儿进餐时不观看电视、电脑、手机等电子产品,每次进餐时间控制在20分钟左右,最长不超过30分钟。

九、提倡家庭自制食物,控制婴幼儿糖和盐的摄入

鼓励家庭选择新鲜、营养丰富的食材,自制多样化食物,为婴幼儿提供丰富的味觉体验,促进味觉发育。清淡口味有利于婴幼儿感受、接受不同食物的天然味道,降低偏食挑食风险,也有利于控制糖、盐摄入,降低儿童期及成人期发生肥胖、糖尿病、高血压、心脑血管疾病的风险。1岁以内婴儿辅食应当保持原味,不加盐、糖和调味品。1岁以后辅食要少盐少糖。2岁后幼儿食用家庭膳食,仍要少盐少糖,避免食用腌制品、熏肉、含糖饮料等高盐高糖和辛辣刺激食物。2岁以内婴幼儿辅食宜单独制作,保持食物清洁卫生,预防腹泻和其他疾病。婴幼儿进食要有成人看护,不逗笑打闹,防止进食意外。整粒花生、坚果、果冻等食物易吸入气管,引起窒息,婴幼儿应当避免食用。

十、定期评价婴幼儿生长发育和营养状况,及时获取科学喂养指导

营养评价和健康指导,是儿童健康检查服务的重要内容。1岁以内婴儿应当在3、6、8和12个月时,1—3岁幼儿在18、24、30

和 36 个月时,到乡镇卫生院、社区卫生服务中心(站)或妇幼保健
院接受儿童健康检查,评价生长发育和营养状况,在医生指导下及
时调整喂养行为。

国家卫生健康委办公厅

2020年7月31日印发

校对：马 力