



中国营养学会

Chinese Nutrition Society



# 中国孕期、哺乳期妇女膳食指南(2022) 发布会

2022年8月2日 北京



# 中国哺乳期妇女膳食指南（2022）解读

赖建强、杨振宇

中国营养学会妇幼营养分会

中国疾病预防控制中心营养与健康所

中国疾病预防控制中心母乳科学研究重点实验室





# 讲述重点

- 中国哺乳期妇女存在的主要营养健康问题
- 中国居民膳食指南中哺乳人群指南2016与2022版区别
- 2022版中国哺乳期妇女膳食指南主要内容
- 哺乳妇女生理变化、营养需求和代谢特点
- 从母亲合理膳食到母乳营养的完美呈现
- 倡导引领中国妈妈“坐月子”的新营养观
- 哺乳期妇女体重管理的科学思维
- 乳母的膳食营养、身体活动、心理调整对母婴健康的作用
- 中国哺乳期妇女膳食指南在健康中国战略实施中的重要意义





# 主要营养健康问题

## 哺乳期 妇女膳食与营养现状

- ⑩膳食模式不合理：膳食结构失衡、食物总量过多、能量摄入过剩
- ⑩微量营养素缺乏：维生素A、钙、铁、不饱和脂肪酸，贫血19.4%
- ⑩体重滞留严重：40%滞留，滞留量为4kg，体成分比例不协调
- ⑩泌乳功能不全：国外数据显示13-15%，乳汁成分受影响
- ⑩身体活动不足：户外活动减少，维生素D缺乏上升，出现情绪问题
- ⑩膳食营养和科学喂养知识不足，多种形式营养不良并存





# 哺乳期妇女膳食指南

- 产褥期食物多样不过量，坚持整个哺乳期营养均衡。
- 适量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。
- 家庭支持，愉悦心情，充足睡眠，坚持母乳喂养。
- 增加身体活动，促进产后恢复健康体重。
- 多喝汤和水，限制浓茶和咖啡，忌烟酒。





# 如何合理安排乳母膳食

- 产妇在分娩后可能会感到疲劳无力或食欲较差，可选择较清淡、稀软、易消化的食物。
- 乳母整个哺乳期均应坚持食物多样，以满足自身营养需求，保证乳汁营养和母乳喂养的持续性。
- 乳母一天食物建议量为：
  - 谷类225~275g，其中全谷物和杂豆不少于13；薯类75g；
  - 蔬菜类400-500g，其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占2/3以上；
  - 水果类200-350g；
  - 鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）总量为175-225g；
  - 牛奶300-500ml；
  - 大豆类25g，坚果10g；
  - 烹调油25g，食盐不超过5g；
  - 饮水量为2100ml。





# 如何摄入充足的优质蛋白质和维生素A

- 乳母膳食蛋白质需要有所提高，在一般成年女性基础上每天要增加25g。鱼、禽、肉、蛋、奶及大豆类食物是优质蛋白质的良好来源，最好一天选用3种以上，数量适当，合理搭配，以获得所需要的优质蛋白质和其他营养素。
- 乳母的维生素A推荐量比一般成年女性增加600 $\mu$ gRAE，动物肝脏富含活性维生素A（视黄醇），利用效率较高，每周增选1~2次猪肝（总量85g）或鸡肝（总量40g），可以达到推荐摄入量。





# 如何摄入充足的钙和碘

➤ 乳母膳食钙推荐摄入量比一般女性每天增加200mg,总量达到1000mg。

- 奶类富含钙且易于吸收，是钙的最好食物来源。
- 补充维生素或晒太阳，增加钙的吸收和利用。

➤ 乳母膳食碘推荐摄入量比非孕非哺乳女性增加120ug/d,总量达到240ug/d。

- 选用碘盐烹调食物。
- 增加碘含量比较丰富的海产品摄入。





# 如何建立母乳喂养信念

➤ 信念和态度是支撑母乳喂养行为的动力，是决定母乳喂养成功与否的关键。家庭成员以及医疗卫生专业人员要协助乳母建立母乳喂养信念，并坚持下去。

- 从孕期开始，寻求医疗卫生机构行业人员帮助，了解并掌握母乳喂养相关知识和技能。
- 使乳母及家庭成员充分认识到母乳喂养对婴幼儿与乳母自身近期、远期健康的益处，以及对家庭经济的收益。
- 使乳母及家庭成员充分认识到非母乳喂养（如配方奶喂养）给婴幼儿可能带来的健康风险。
- 帮助乳母分析母乳喂养过程中可能存在的障碍以及解决办法。





# 如何促进乳汁分泌

➤ 对乳母而言，乳汁分泌与其生理（神经内分泌）、心理、认知（知识、态度和信念）、膳食营养、睡眠、身体活动等诸多因素密切相关。

➤ **合理营养是乳汁分泌的物质基础，而食物多样是充足营养的保障。**

- 合理膳食、食物多样，对健康食物不要有禁忌。

➤ **调整产后心理和情绪。**

- 产后乳母心理和情绪可能发生变化，一般会在产后10~14天明显改善；如心理症状无减轻甚至加重，应及时寻求专业人员帮助和支持。

➤ **生活规律，充足睡眠，适宜身体活动。**

- 乳母要保证每日7~9小时睡眠，以促进乳汁分泌和产后恢复。婴儿满3个月后要逐渐建立睡眠规律，尤其养成夜间长睡眠习惯。





# 从乳母营养到母乳成分的转换

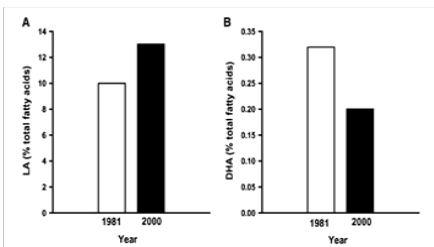
物质	母乳分泌量/日	生物转化效率	分泌母乳需要量/日
能量	522kcal	80%	650kcal
蛋白质	9.048g	70%	25g
碳水化合物	60g	-	-
钙	150-230mg	-	200mg
铁	0.34mg	10%	-
碘	85 $\mu$ g	-	120 $\mu$ g
钾	332mg	-	391mg
维生素A	300 $\mu$ gRAE	70%	600 $\mu$ gRAE
维生素K	2 $\mu$ g	40%	5 $\mu$ g





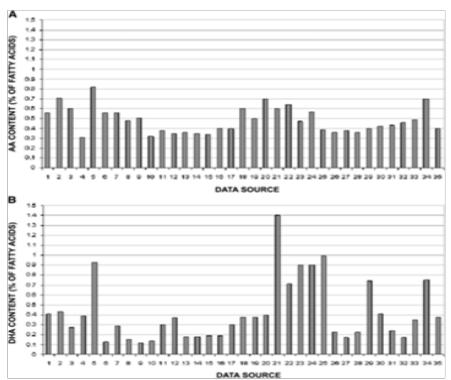
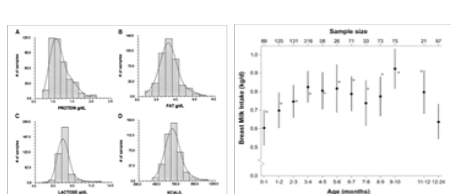
# 科学认识母乳的变异性

## 生物进化



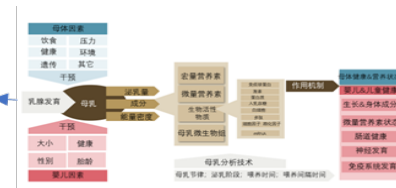
<https://academic.oup.com/ajcn/article/98/2/521S/4577303>

## 群体差异

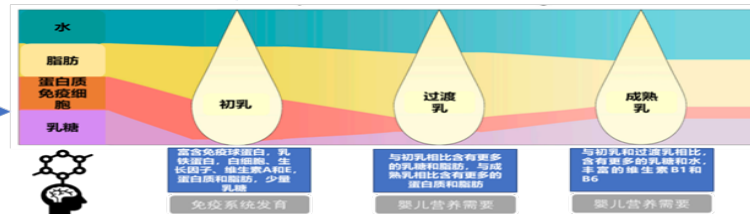


Can we define an infant's need from the composition of human milk?

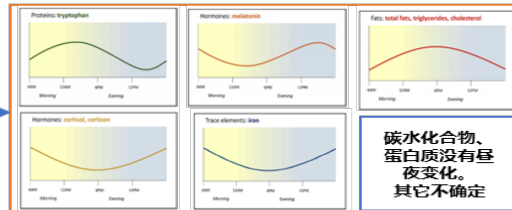
## 母婴适应



## 哺乳阶段



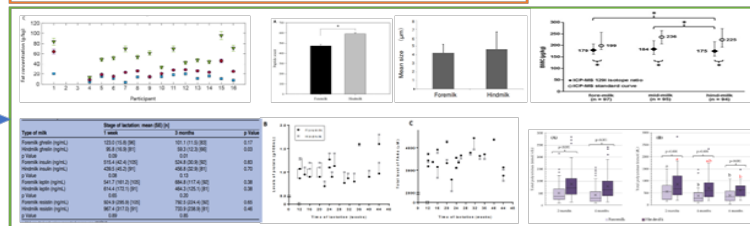
## 昼夜节律



产妇特征：年龄、感染、高血压、营养缺乏、哺乳阶段

抽样策略：采样频率、时间分布、观察窗短

## 每次喂哺





# 产后如何进行体重管理

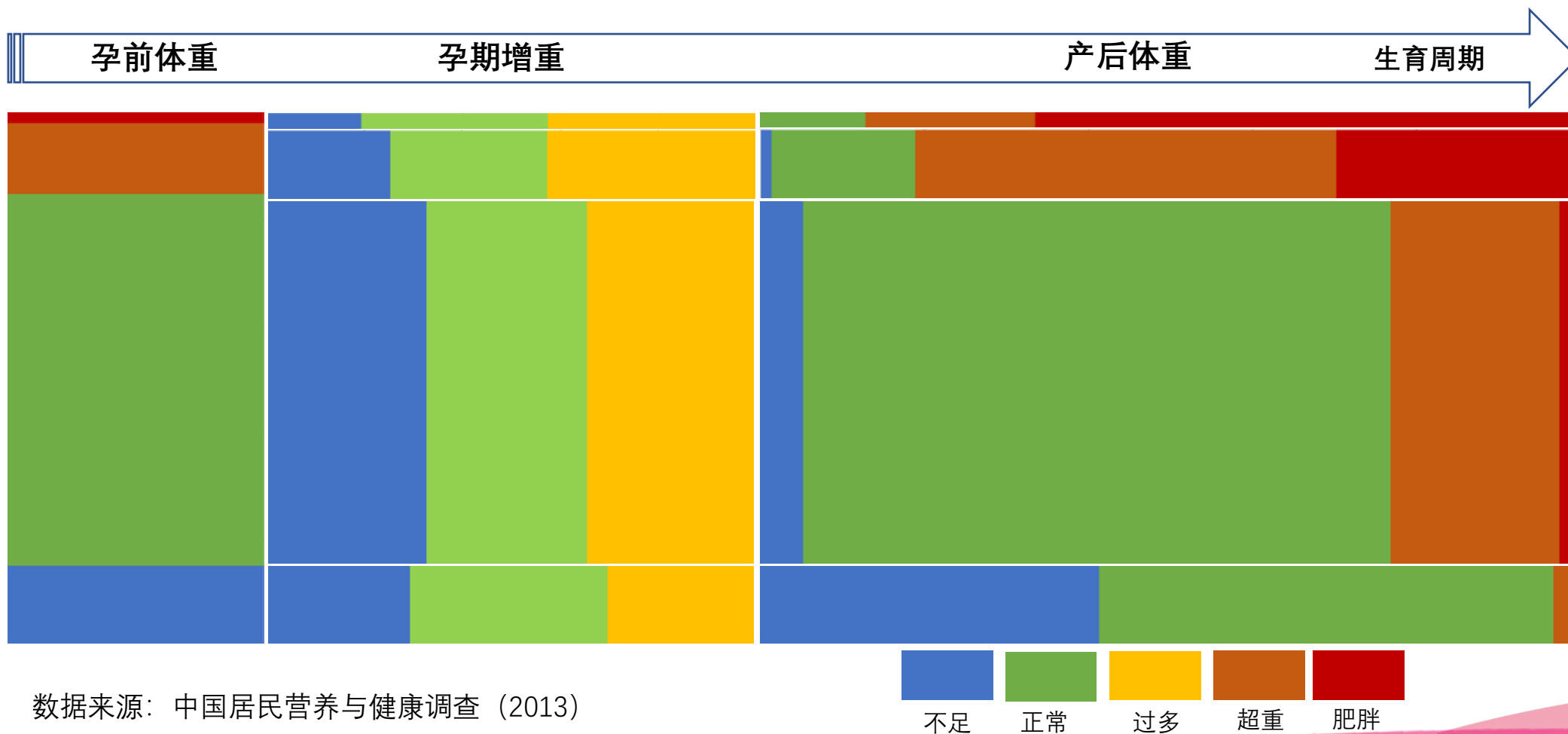
- ① 监测和评估产后体重。
- ② 通过合理膳食和充足身体活动等综合措施，使产后女性逐渐达到并维持健康体重。

- 孕期体重增长的 $1/4 \sim 1/3$  (3~4kg) 为储备的脂肪，产后采用母乳喂养婴儿，随乳汁消耗的能量平均为650kcal/d，0~6月龄的纯母乳喂养有助于孕期储存脂肪的消耗和体重恢复。
- 合理膳食和适宜身体活动联合干预被认为是产后体重管理最安全有效的措施。
- 产后应循序渐进增加适度身体活动，即使剖宫产的产妇术后24小时也应下床活动。产褥期以低强度活动为主，包括日常生活活动、步行、盆底运动和伸展运动等，减少静坐和视屏时间。



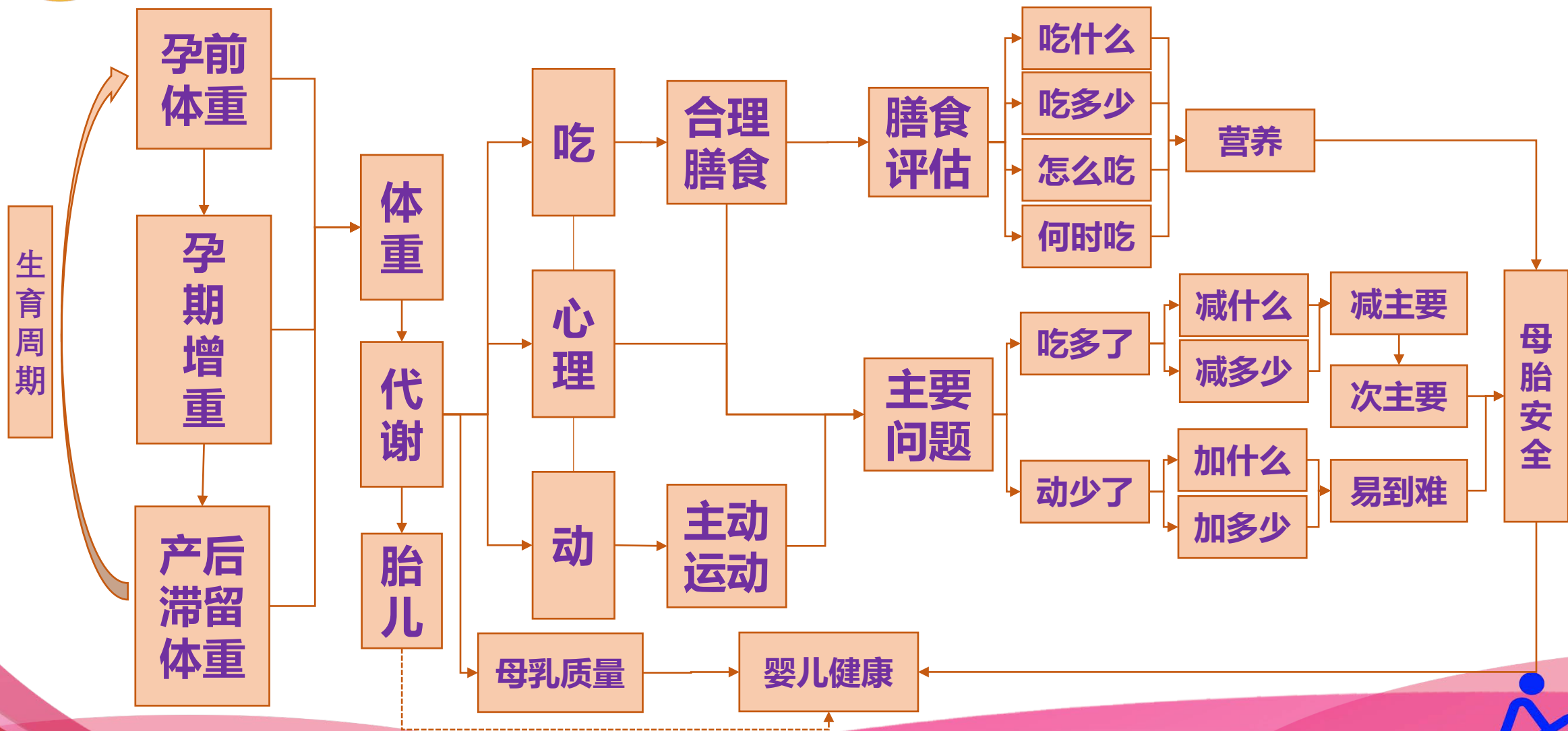


# 孕前体重-孕期增重-产后体重转化





# 围孕产期妇女体重管理的思路

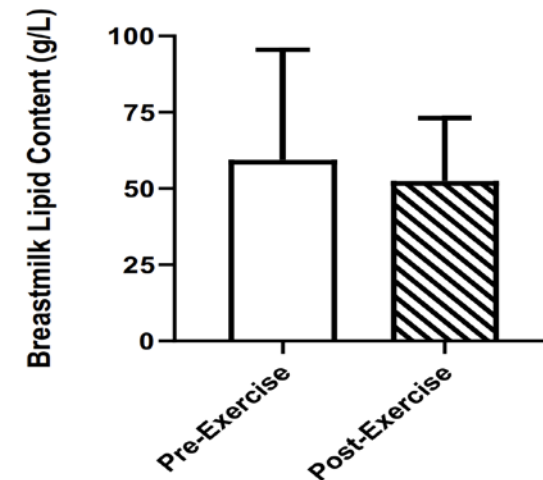




# 运动、心理对乳母健康效应

Characteristics of guidelines	Australia	Canada	Norway	United Kingdom	United States (ACOG)	United States (USDHHS)
<b>Stated Health Benefits:</b>						
Improved mental health or mood	yes			yes		yes
Improved emotional well-being	yes					
Weight loss and/or maintenance				yes		yes
Cardiorespiratory fitness	yes			yes		yes
Reduce postpartum depression	yes			yes	yes	
Reduce anxiety				yes		
<b>Activities that will not affect breast milk volume, breast milk composition, or infant growth:</b>						
Sporting activities	yes*					
Moderate exercise		yes		yes		
Moderate physical activity						yes
Moderate to vigorous physical activity			yes			

Characteristics of guidelines	Australia	Canada	Norway	United Kingdom	United States (USDHHS)
Frequency		3-5 times/week			spread throughout the week**
Duration or total time		>=15 minutes/session			>=150 minutes/week**
Intensity		use conventional heart rate and ratings of perceived exertion targets		do not resume high impact activity too soon	moderate intensity recommended**
<b>Type of activities:</b>					
Aerobic activities	yes*	yes			yes
Non-ballistic exercises	yes*				
Pelvic floor exercise		yes	yes	yes	
Running	yes*				
Strengthening		yes			yes
Stretching		yes		yes	
Swimming			yes		
Walking		yes		yes	



## 运动干预的健康效应:

- 预防和减轻乳母因生育引起的身体不适
- 提高乳母心肺功能的适应水平，提高免疫力
- 母乳营养构成比更加适合婴儿的健康生长

## 心理指导的健康效应:

- 促进乳母身心健康
- 建立母乳喂养信心
- 增加母乳分泌量，提高母乳喂养质量





# 产褥期保健操

- 自然分娩产妇一般在产后第2天就可以开始产褥期保健操，每1~2天增加1节，每节做8~16次。但不宜在分娩后很快恢复高强度运动以及过早负重劳动。

## 各节具体做法如下：

第1节：仰卧，深吸气，收腹部，然后呼气。

第2节：仰卧，两臂直放于身旁，进行缩肛与放松运动。

第3节：仰卧，两臂直放于身旁，双腿轮流上举和并举，与身体呈直角。

第4节：仰卧，髋与腿放松，分开稍屈，脚底放在床上，尽力抬高臀部及背部。

第5节：仰卧起坐。

第6节：跪姿，双膝分开，肩肘垂直，双手平放床上，腰部进行左右旋转动作。

第7节：全身运动，跪姿，双臂支撑在床上，左右腿交替向背后高举。





# 如何合理饮用汤、水和茶



- 乳母每天分泌乳汁，加上自身代谢的增加，水需要量也相应增加。每日应比前增加1100ml水的摄入。
- 每乳母餐都应保证有带汤的食物，但不宜喝多油浓汤。
- 婴儿三个月内，乳母应避免饮用含咖啡因的饮品。





# 科学依据

- 一. 产褥期动物性食物摄入明显高于其他哺乳阶段，导致哺乳期营养不均衡。
- 二. 因为乳汁分泌、补偿妊娠分娩的营养损耗、促进器官系统的恢复，乳母比一般育龄妇女需要更多的营养，特别是蛋白质、维生素A、钙和碘。
- 三. 母乳中维生素A和碘易受乳母膳食的影响，增加动物肝脏、海藻类食物的摄入，有利于提高乳汁中维生素A及碘的含量。
- 四. 母乳喂养有利于母婴健康，特别是能够降低母亲产后出血、体重滞留及乳腺癌发病风险。
- 五. 产后有规律的身体活动能够促进母亲身体恢复和维护母婴健康。





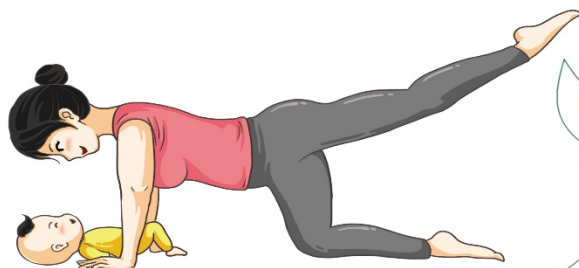
中国营养学会  
Chinese Nutrition Society

# 中国哺乳期妇女平衡膳食宝塔



依据《中国居民膳食指南(2022)》绘制

- 坚持哺乳
- 适当增加鱼禽肉蛋和海产品
- 愉悦心情, 充足睡眠
- 足量饮水, 适当多喝粥、汤
- 适度运动
- 每周测量体重, 逐步恢复适宜体重
- 不吸烟, 远离二手烟
- 不饮酒



注：月子膳食亦适用

V2022-2.00



妇幼营养分会网站 [www.mcnutri.cn](http://www.mcnutri.cn) 图像文件下载

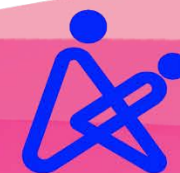
加碘食盐	5克
油	25克
奶类	300-500克
大豆/坚果	25克/10克
鱼禽蛋肉类	175-225克
瘦畜禽肉	50-75克
每周吃1~2次动物肝脏, 总量达85g猪肝或40g鸡肝	
鱼虾类	75-100克
蛋类	50克
蔬菜类	400-500克
每周至少一次海藻类	
水果类	200-350克
谷类	225-275克
——全谷物和杂豆	75-125克
薯类	75克
水	2100毫升





# 乳母一天食谱举例

餐次	食物：食材和数量
早餐	肉包子： 面粉25g 猪肉25g
	红薯稀饭： 大米20g 小米10g 红薯25g
	拌黄瓜： 黄瓜100g
	煮鸡蛋： 鸡蛋50g
早点	牛奶： 牛奶250g
	苹果： 苹果150g
午餐	生菜猪肝汤： 生菜100g 猪肝20g 植物油5g
	丝瓜炒牛肉： 丝瓜100g 牛肉50g 植物油10g
	大米杂粮饭： 大米50g 绿豆10g 小米30g 糙米10g
午点	橘子： 橘子150g
晚餐	青菜炒千张： 小白菜200g 千张50g 植物油10g
	香菇炖鸡汤： 鸡肉75g 香菇适量
	玉米面馒头： 玉米粉30g 面粉50g
	蒸红薯： 红薯50g
晚点	牛奶燕麦片： 牛奶250g 麦片10g





# 总结

育龄期女性是生殖健康重要参与者，是未来人力资源提供者

母乳喂养是生殖过程的重要组成，缺少时人生经历不完整

坐月子的风俗习惯有其历史原因和进步性，是中华民族文明的组成

产后妇女合理膳食行动需要社会、家庭和个人合力推动

增加身体活动，减少产后体重滞留，促进乳汁合成分泌

指南应用有利于三孩政策实施，优化生育政策促进人口长期均衡发展





感谢观看

