

婴儿最佳营养

喂养/阶段

母乳喂养对妈妈和宝宝都至关重要。母乳可促进宝宝生长发育达到理想状态。

随着宝宝的成长，母乳也会逐渐改变，以满足他们的营养需求。母乳喂养还可以帮助保护妈妈和宝宝远离疾病。

新生儿至 6 月龄

母乳为婴儿提供最佳营养。*



6 至 12 月龄

母乳搭配富含铁的固体食物即可满足宝宝的营养需求。



12 至 24 月龄

母乳仍然非常重要，但同时也应搭配符合 MyPlate 的均衡膳食。



2 岁及以上

母乳和均衡膳食可支持儿童持续生长发育需求，并提供免疫保护。



***婴儿出生几天后，就应开始补充维生素 D。
维生素 D 和铁强化食品对宝宝的成长发育至关重要。**

来源：世界卫生组织。（2020 年）。婴幼儿喂养。

First Food 认为，“母乳喂养”并不一定适用于处于哺乳期的所有个人。First Food 支持所有人，无论其种族、族裔、宗教、性别、国籍、血统、年龄、婚姻状况、身体或心智能力、社会经济地位、政治主张、性别认同、性取向、家庭结构或其他受保护状况如何。



www.pafirstfood.org



由宾夕法尼亚州卫生署
出资赞助的美国儿科学会
宾夕法尼亚州分会计划