

采取行动，加强营养

- 在怀孕前，请确保您的饮食中包含各种新鲜食物。在怀孕前请您的医生为您做一次健康检查，获取正确的营养建议，并服用适当的营养补充剂。
- 准妈妈：应该向当地的母婴保健机构咨询您所摄入的食物是否含有足够的碘。
- 在家中烹饪时请使用碘盐。
- 母乳是婴儿最好的营养来源。母乳中的抗体能保护宝宝在婴儿期，乃至整个一生中免受疾病侵袭。
- 在婴儿出生后六个月内母乳可以完全提供婴儿需要的所有营养。因此，在婴儿出生后六个月内不要给宝宝喝水、喝汤或吃其他食物。使用配方奶、其他液体或食物会减少母乳的量，使婴儿从母乳中得到的益处减少。
- 如果您经常的或“按需”的给您的孩子进行哺乳，那么您的乳房将会产生更多的乳汁。只有极个别的母亲母乳不足。一个新生儿的胃只有一个乒乓球那么大。
- 婴儿配方奶粉并不安全，含有很多杂质；它很容易变质，也会被不安全的水污染。
- 在婴儿出生后六个月内纯母乳喂养的孩子智商较高，受感染、患心脏病、糖尿病和肥胖症的风险也较低。
- 纯母乳喂养六个月后，最好能继续对您的宝宝进行母乳喂养到二岁。
- 宝宝六个月后，您可以给您的宝宝喂食健康的好消化的固体食物。从第十二个月开始，您的宝宝就几乎可以和您吃一样的食物了。
- 如果条件允许，请给孩子添加强化了营养素的辅助食品。
- 给您的孩子喂食多种新鲜食物，包括水果和蔬菜。
- 避免高热量、低营养的加工和快餐食品。

改善世界儿童生活状况需要每一个人的参与。联合国儿童基金会相信每一个人都能在促进与保护儿童权利方面发挥重要作用。第一，是关心；第二，是了解；第三，是行动。

了解更多，请访问：www.unicef.cn