研究称尽早添加辅食有助改善婴儿睡眠

作者：周舟 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/1162.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

发表在最新一期《美国医学会杂志·儿科学》杂志上的一项新研究显示，给半岁以内的婴儿尽早添加辅食而非仅母乳喂养，可让宝宝的睡眠时间更长，夜醒次数更少。

英国伦敦大学国王学院和伦敦大学圣乔治医学院的研究人员在英格兰和威尔士随机选择了1300多名3个月大的婴儿，将他们分成两组，其中一组半岁前纯母乳喂养，另外一组从3个月大起在母乳喂养的同时添加辅食。

婴儿一周岁前，研究人员要求父母每月完成一次在线调查问卷;1岁至3岁间，父母每3个月完成一次在线调查问卷，最终1225名婴幼儿的父母完成了此项调查。调查问卷内容包括辅食添加频率、母乳喂养频率和持续时间以及睡眠持续时间。

研究人员分析发现，尽早添加辅食的婴儿睡眠时间更久，夜里也不容易醒。两组婴儿在6个月时差异最大，尽早添加辅食的婴儿每晚平均多睡16.6分钟，夜里醒来的次数从平均超过2次降低到1.74次。

论文共同作者、伦敦大学圣乔治医学院研究人员迈克尔·珀金说，尽管睡眠时间和醒来频率只是略有改善，但婴儿睡眠直接影响父母生活质量，稍许改善可以带来重要好处。

不过，世界卫生组织目前推荐纯母乳喂养直至婴儿6个月，6个月后在继续母乳喂养的同时添加辅食。(来源：新华社 周舟)

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发