

宝宝 免疫力

这么调

不挑食 不过敏 少生病

北京妇产医院儿科专家 马建荣 / 编著

超值赠送

0~3岁宝宝
培育喂养重点
挂图

儿童安全座椅
50元
抵用券



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝免疫力这么调 / 马建荣编著. — 北京: 电子工业出版社, 2015.8

(孕育幸福事·育儿系列)

ISBN 978-7-121-26277-7

I. ①宝… II. ①马… III. ①婴幼儿—免疫学—基本知识 IV. ①R392

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第125043号



策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 王俊红

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 889×1194 1/24

印张: 7

字数: 235千字

彩插: 1

版次: 2015年8月第1版

印次: 2015年8月第1次印刷

定价: 36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

第1课

宝宝拥有强壮的免疫力是妈妈最大的幸福

16 / 免疫力是宝宝健康最好的保护伞

16 / 认识免疫和免疫力

19 / 免疫系统的三大功能

21 / 免疫力是护佑宝宝健康成长的保护伞

24 / 免疫力、抵抗力、自愈力是一回事吗

24 / 免疫的分类

25 / 宝宝免疫力的发育特点

26 / 免疫力与抵抗力、自愈力密不可分

27 / 增强抵抗力是预防疾病、疾病快速自愈的关键

28 / 宝宝的免疫力从哪里来

28 / 吃出来的

28 / 护理出来的

28 / 锻炼出来的

29 / 夸奖出来的

29 / 睡出来的

29 / 从母体带来的

29 / 打疫苗获得的

29 / 生病得来的

30 / 看看宝宝属于哪种免疫力低下

31 / 什么原因会导致宝宝免疫力低下

31 / 环境因素

31 / 营养缺乏

31 / “甜食病”

31 / 生活习惯

31 / 滥用药物

32 / 宝宝免疫力提升的三种主要途径

32 / 自然免疫

32 / 主动免疫

32 / 被动免疫

33 / 为宝宝制订科学的免疫力提升方案

33 / 新生儿期宝宝的免疫提升计划

34 / 断奶期宝宝的免疫提升计划

35 / 初入园宝宝的免疫提升计划

36 / 早产宝宝的免疫力提升方案

37 / 剖宫产宝宝的免疫力提升方案

38 / 提升宝宝免疫力，应遵守一些基本原则

38 / 提高免疫力要遵医嘱

38 / 宝宝被动免疫不一定好

39 / 给宝宝激发免疫力的机会

39 / 不要娇生惯养

40 / 走出提升免疫力的误区

40 / 免疫力强就是不得病

40 / 常生病就是免疫力差

41 / 反复呼吸道症状就是反复感染，就是免疫功能低下

41 / 吃提高免疫功能的药物或营养品能提高免疫力

42 / 经常使用消毒剂清洁环境

42 / 过早、过度治疗普通的感冒发热等小毛病

43 / 宝宝免疫力越高越好

第2课

先天的免疫力： 6个月前的免疫力都是妈妈给的

46 / 孕育宝宝的优质免疫力，
需要从“胎”扎根

46 / 为何有的宝宝生来就是个“病秧子”

47 / 母体对胎儿免疫力的重要意义

49 / 妊娠期母体的免疫调节机制

50 / 掌握孕期摄食要领，提升孕期免疫力

51 / 平和的心境有利于提高宝宝出生后的免疫力

52 / 母乳喂养，是免疫防线建立的第一步

52 / 母乳喂养是增强宝宝免疫的天然途径

52 / 母乳中的免疫营养素

56 / 宝宝生病后也应坚持母乳喂养

57 / 母乳不足，坚持 or 放弃

58 / 为了宝宝的抵抗力，母乳喂养要攻克三个难关

第3课

从内养外，养护宝宝的免疫系统和脏腑功能

62 / 呵护宝宝柔弱的消化系统

62 / 肠道是宝宝身体里最大的免疫器官

63 / 如何维持正常的肠道功能

64 / 宝宝的肠道功能出现问题时怎么办

66 / 对宝宝的肠胃多操心一分，宝宝的免疫力就会增加十分

68 / 呵护宝宝肠胃别忘了护好宝宝的肚脐

69 / 过节期间呵护宝宝娇嫩的肠胃

70 / 脾虚的宝宝该怎么吃

72 / 呵护宝宝的肾脏

72 / 肾气旺，宝宝的生命力就旺

76 / 宝宝娇嫩的肺需要父母的精心呵护

76 / 宝宝的呼吸道最需要保护

77 / 十面“霾”伏，宝宝外出应做好防护

78 / 提高免疫力，为宝宝呼吸道健康构筑防线

80 / 保卫宝宝的肝

80 / 肝是宝宝重要的免疫器官

81 / 有效保护宝宝的肝

82 / 心灵免疫力：细心的父母也是最有爱心的父母

82 / 别让压力破坏了宝宝的免疫力

83 / 孤独会导致宝宝免疫力下降

84 / 关注宝宝的“另类饥饿”

87 / 让宝宝拥有自己的快乐情绪



第4课

宝宝的免疫力掌握在妈妈手中 ——帮宝宝打造属于自己的免疫力

90 / 营养均衡是宝宝免疫力之源

90 / 营养不良，宝宝的免疫力下降

91 / 营养饮食是提高宝宝免疫力的重要途径

92 / 母乳与辅食相得益彰

92 / 主食与零食不可偏颇

92 / 水果与蔬菜结合完美

92 / 贵食与贱食不分彼此

93 / 软食与硬食兼施

93 / 进食与饮水并驾齐驱

93 / 荤食与素食双管齐下

93 / 食物与情绪适时调整

94 / 辅食添加，助宝宝的免疫力 “一臂之力”

94 / 开始添加辅食的条件

95 / 辅食添加，既不能太早，也不能太晚

96 / 辅食添加的五阶段

97 / 宝宝辅食添加的清规戒律

98 / “食育”，让宝宝变身抗病超人

98 / 宝宝的就餐好习惯 0 岁养成

100 / 宝宝是否能吃保健品

100 / 小儿服用补药应谨慎

101 / 性味有别，宝宝吃不好就会伤损免疫力

102 / 给宝宝准备食物要分冷热

104 / 充分的休息和良好的睡眠让宝宝 的免疫系统“养足精神”

104 / 宝宝该睡多久

104 / 好习惯保证好睡眠

105 / 让宝宝睡觉香的办法

106 / 运动与游戏可以使宝宝的免疫 系统保持最佳状态

106 / 运动能增强宝宝的体质，提升宝宝的免疫力

107 / 游戏是宝宝最好的运动

107 / 适当户外运动

108 / 三浴：阳光、空气和水

109 / 常给宝宝做抚触

110 / 做点简单的体操

111 / 良好的环境与卫生习惯可让宝宝 的免疫力免受伤

111 / 外部环境

112 / 家庭环境

113 / 良好的情绪能使宝宝的免疫系统 发挥出最大的效应

113 / 充满关爱的家庭环境

113 / 欢乐开怀的大笑

114 / 增强宝宝免疫力的中医保健法

114 / 小儿保健按摩操，增强宝宝免疫力

115 / 宝宝总生病，试试捏脊

116 / 常揉肚子宝宝少生病

116 / 宝宝保健身柱灸

117 / 远离传染病，预防最重要

117 / 预防空气传染

117 / 预防接触感染

第5课

允许宝宝生一些小病 有助于宝宝免疫力的提高

- 120 / 生病，免疫系统与病毒的遭遇战
- 120 / 生病其实也是宝宝的身体在寻求平衡的一种方式
- 120 / 生小病能给宝宝带来哪些好处
- 122 / 治疗过于积极，等于宝宝白得一次病
- 123 / 生病中的宝宝最需要的是父母的爱
- 124 / 有时疾病能自愈，请不要轻易给宝宝用药
- 124 / 药物是无法取代免疫系统功能的
- 125 / 婴幼儿更容易患药源性腹泻
- 126 / 宝宝生病了，父母该怎么办
- 126 / 免疫力强，不是不得病，而是得病后能很快恢复
- 126 / 宝宝生病，什么情况要去医院
- 127 / 宝宝生病，最好的治疗方法是适宜治疗而不是最佳治疗

第6课

接种疫苗可改善 宝宝的免疫力

- 132 / 注射疫苗，给宝宝免疫力进行“实战训练”
- 132 / 预防接种与计划免疫
- 132 / 接种疫苗后为什么还会患相应疾病
- 133 / 疫苗接种，父母该知道的那些事
- 133 / 计划内疫苗的接种
- 133 / 计划外疫苗的接种
- 133 / 接种疫苗后的常见反应与处理方法
- 134 / 进口疫苗好还是国产疫苗好
- 134 / 哪些宝宝不宜进行免疫接种
- 135 / 走出常见疫苗接种的误区

第7课

少去医院——

别把宝宝的健康轻易交给医生和药物

138 / 亚健康类疾病

138 / 面色发黄

140 / 消瘦

142 / 发育迟缓

144 / 睡觉出虚汗

145 / 爱磨牙

146 / 上火

148 / 呼吸道感染类疾病

148 / 感冒

150 / 咳嗽

152 / 发热

154 / 肺炎

156 / 消化不良和消化道感
染性疾病

156 / 腹泻

158 / 偏食厌食

160 / 消化不良

162 / 宝宝免疫力过激

162 / 食物过敏

164 / 湿疹

166 / 过敏性哮喘







電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝免疫力这么调 / 马建荣编著. — 北京: 电子工业出版社, 2015.8

(孕育幸福事·育儿系列)

ISBN 978-7-121-26277-7

I. ①宝… II. ①马… III. ①婴幼儿—免疫学—基本知识 IV. ①R392

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第125043号



策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 王俊红

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 889×1194 1/24

印张: 7

字数: 235千字

彩插: 1

版次: 2015年8月第1版

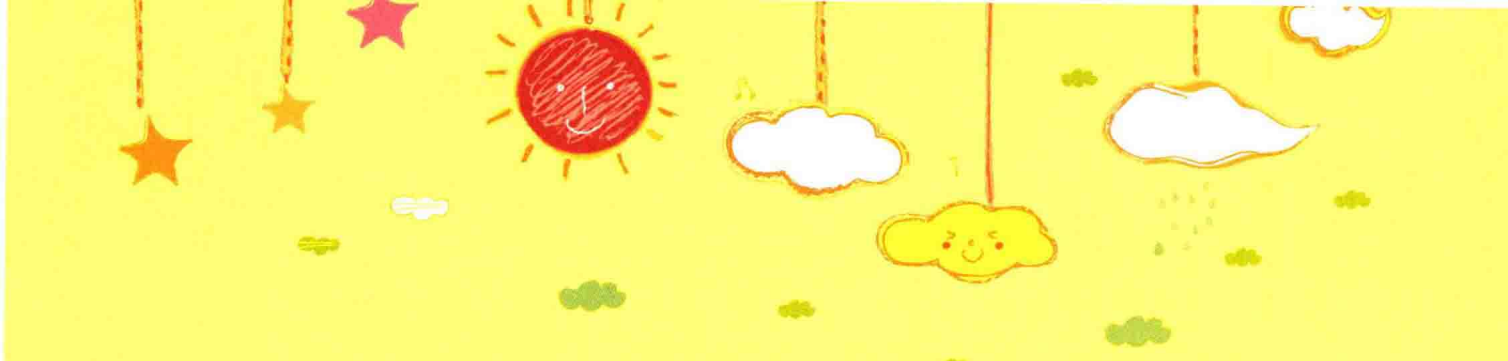
印次: 2015年8月第1次印刷

定价: 36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



前言

免疫力——为宝宝关闭疾病之门，开启健康之锁

让我们先来看一个故事：

夏天，别的动物都悠闲地生活，只有蚂蚁在田里跑来跑去，搜集大麦和小麦，给自己储存冬季吃的食物。屎壳郎惊奇地问他为什么这般勤劳，蚂蚁当时什么也没说。

冬天来了，大雨冲掉了牛粪，饥饿的屎壳郎，走到蚂蚁那里乞讨食物，蚂蚁对他说：“喂，伙计，如果当时在我劳动时，你不是只质问我，而是去工作，现在就不会忍饥挨饿了。”

未雨绸缪是一种生活态度。在育儿生活中，倘若懂得这个道理，积极为宝宝打造免疫力，就可以让自己的宝宝少生病、不生病，从而让宝宝拥有更健康的身体、更快乐的人生。

宝宝出生后，就来到一个到处充满病菌和各种空气污染的环境中，之所以能够健康生存，正是因为身体里有一道称为“免疫力”的强大屏障在发挥着作用。婴幼儿期是宝宝成长过程中极度脆弱、易受病毒攻击的时期，更容易

被感染，特别是上呼吸道感染。

提高宝宝的免疫力是保障他们健康成长的关键。宝宝6个月以前，免疫力主要来自于母亲的赠予。6个月~3岁的宝宝免疫力相当脆弱，这段时期尤其需要父母的精心呵护，才能帮助宝宝打造属于他自己的免疫力。

可以说，宝宝的免疫力好，就可以不生病、少生病，即使生病也能迅速康复；免疫力差的宝宝容易得病，而且得病后也容易转变为慢性病，从而导致后遗症。

没病不等于真正健康，要想让宝宝真正强壮起来，只有从提高免疫力开始。

本书以增强宝宝的免疫力为主线，以打造属于宝宝的免疫力为基调，为广大父母普及关于免疫力的健康理念，为你的宝宝真正关闭疾病之门，开启健康之锁，让你在呵护宝宝健康成长的同时，感受宝宝不生病、少生病、快乐成长的幸福气息，慢慢你会发现，育儿原来如此简单……

宝宝免疫力
这么调



第1课

宝宝拥有强壮的免疫力是妈妈最大的幸福

- 16 / **免疫力是宝宝健康最好的保护伞**
- 16 / 认识免疫和免疫力
- 19 / 免疫系统的三大功能
- 21 / 免疫力是护佑宝宝健康成长的保护伞
- 24 / **免疫力、抵抗力、自愈力是一回事吗**
- 24 / 免疫的分类
- 25 / 宝宝免疫力的发育特点
- 26 / 免疫力与抵抗力、自愈力密不可分
- 27 / 增强抵抗力是预防疾病、疾病快速自愈的关键
- 28 / **宝宝的免疫力从哪里来**
- 28 / 吃出来的
- 28 / 护理出来的
- 28 / 锻炼出来的
- 29 / 夸奖出来的
- 29 / 睡出来的
- 29 / 从母体带来的
- 29 / 打疫苗获得的
- 29 / 生病得来的
- 30 / **看看宝宝属于哪种免疫力低下**
- 31 / **什么原因会导致宝宝免疫力低下**
- 31 / 环境因素
- 31 / 营养缺乏
- 31 / “甜食病”
- 31 / 生活习惯
- 31 / 滥用药物
- 32 / **宝宝免疫力提升的三种主要途径**
- 32 / 自然免疫
- 32 / 主动免疫
- 32 / 被动免疫
- 33 / **为宝宝制订科学的免疫力提升方案**
- 33 / 新生儿期宝宝的免疫提升计划
- 34 / 断奶期宝宝的免疫提升计划
- 35 / 初入园宝宝的免疫提升计划
- 36 / 早产宝宝的免疫力提升方案
- 37 / 剖宫产宝宝的免疫力提升方案
- 38 / **提升宝宝免疫力，应遵守一些基本原则**
- 38 / 提高免疫力要遵医嘱
- 38 / 宝宝被动免疫不一定好
- 39 / 给宝宝激发免疫力的机会
- 39 / 不要娇生惯养
- 40 / **走出提升免疫力的误区**
- 40 / 免疫力强就是不得病
- 40 / 常生病就是免疫力差
- 41 / 反复呼吸道症状就是反复感染，就是免疫功能低下
- 41 / 吃提高免疫功能的药物或营养品能提高免疫力
- 42 / 经常使用消毒剂清洁环境
- 42 / 过早、过度治疗普通的感冒发热等小毛病
- 43 / 宝宝免疫力越高越好

第2课

先天的免疫力： 6个月前的免疫力都是妈妈给的

46 / 孕育宝宝的优质免疫力，
需要从“胎”扎根

46 / 为何有的宝宝生来就是个“病秧子”

47 / 母体对胎儿免疫力的重要意义

49 / 妊娠期母体的免疫调节机制

50 / 掌握孕期摄食要领，提升孕期免疫力

51 / 平和的心境有利于提高宝宝出生后的免疫力

52 / 母乳喂养，是免疫防线建立的第一步

52 / 母乳喂养是增强宝宝免疫的天然途径

52 / 母乳中的免疫营养素

56 / 宝宝生病后也应坚持母乳喂养

57 / 母乳不足，坚持 or 放弃

58 / 为了宝宝的抵抗力，母乳喂养要攻克三个难关