

1000日



—— 打造宝宝的抵抗力

1000-day childhood resistance building

编著

Dumex

多美滋 金盾

妈妈
宝宝

山东科学技术出版社



1000日

——打造宝宝的抵抗力

1000-day Immunity Program

Dumex[®]
GOLD
多美滋金盾

妈妈
宝宝

—— 编著 ——

◆ 山东科学技术出版社

图书在版编目 (C I P)数据

1000日——打造宝宝的抵抗力 / 《妈妈宝宝》杂志社, 多美
滋编著. —济南: 山东科学技术出版社, 2011

ISBN 978-7-5331-5733-3

I. ① 1… II. ① 妈… ② 多… III. ① 婴幼儿—保健
IV. ① R72-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第018329号

图片提供: 达志影像 Gettyimages

1000日— 打造宝宝的抵抗力

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 济南继东彩艺印刷有限公司

地址: 济南市段店南路264号

邮编: 250022 电话: (0531) 87160055

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 7.25

版次: 2011年7月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5733-3

定价: 48.00元

目录 contents

1000日抵抗力，宝宝健康成长的保障 6

第一部分

-280~0日（孕期）

维护孕妇健康的饮食	18
孕动起来，动出抵抗力	20
对话抵抗力专家	22

第二部分

1~180日（0~6个月）

1~180天宝宝的抵抗力小测试	27
-----------------	----

好营养才有好抵抗力 31

母乳——宝宝的天然抵抗力	32
剖宫产宝宝抵抗力计划	41
及时合理添加辅食，吃出抵抗力	41
抵抗力辅食轻松做	43
对话抵抗力专家	46

好成长来自好抵抗力 49

安稳睡眠，新宝宝发育的好环境	50
按摩皮肤，与抵抗力亲密接触	53
宝宝大便，肠道抵抗力的晴雨表	56
宝宝体操Follow Me	58
日光浴为抵抗力加分	60
对话抵抗力专家	62

好父母胜过好医生 65

腹泻，营养吸收的天敌	66
应对愁人的肺炎	71
及时发现异常黄疸	74

赶走便秘，赶走肠道健康的敌人	77
消灭湿疹，让宝宝和大自然更亲近	79
对话抵抗力专家	82

第三部分

181~365日（6~12个月）

181~365天宝宝的抵抗力小测试	87
好营养才有好抵抗力	91
好奶粉带来好抵抗力	92
新食物，新抵抗力	103
抵抗力辅食轻松做	106
对话抵抗力专家	108
好成长来自好抵抗力	111
抵抗力推动宝宝的第一次	112
快乐的抵抗力运动	121
带宝宝户外探索吧	123
对话抵抗力专家	126
好父母胜过好医生	129
从便便中看宝宝肠道的抵抗力	130
如何拒绝反复感冒，增强抵抗力	133
别跟呼吸道过敏过不去	137
肠胃炎卷土重来	141
补血，给抵抗力储备小仓库	145
对话抵抗力专家	148

第四部分

366~1000日（1~3岁）

366~1000天宝宝的抵抗力小测试	153
--------------------	-----

好营养才有好抵抗力	157
均衡营养成就强健抵抗力	158
抵抗力重要一步——良好的饮食习惯	161
厌食，抵抗力的敌人	167
有益抵抗力的美食	171
选对适合体质的食物	174
抵抗力辅食轻松做	176
对话抵抗力专家	180
好成长来自好抵抗力	183
做好宝宝入园准备	184
带宝宝出游的抵抗力攻略	189
好情绪带来好抵抗力	191
规律睡眠，培养良好抵抗力	195
对话抵抗力专家	198
好父母胜过好医生	201
传染病来袭，不怕不怕	202
来势汹汹的肺炎	205
寒暖交替，让宝宝拥有出色抵抗力	209
谁让宝宝依赖上了抗生素	211
对话抵抗力专家	213
结语	215

附录1 预防接种表	216
附录2 抵抗力最爱的食物排行榜	218
附录3 增强抵抗力小游戏大搜集	220
附录4 妈妈们的抵抗力误区	222



1000日

—— 打造宝宝的抵抗力 ——

1000-day Immunity Program

Dumex[®]
GOLD
多美滋金盾

妈妈
宝宝

—— 编著 ——

◆ 山东科学技术出版社

目录 contents

1000日抵抗力，宝宝健康成长的保障 6

第一部分

-280~0日（孕期）

维护孕妇健康的饮食	18
孕动起来，动出抵抗力	20
对话抵抗力专家	22

第二部分

1~180日（0~6个月）

1~180天宝宝的抵抗力小测试	27
-----------------	----

好营养才有好抵抗力 31

母乳——宝宝的天然抵抗力	32
剖宫产宝宝抵抗力计划	41
及时合理添加辅食，吃出抵抗力	41
抵抗力辅食轻松做	43
对话抵抗力专家	46

好成长来自好抵抗力 49

安稳睡眠，新宝宝发育的好环境	50
按摩皮肤，与抵抗力亲密接触	53
宝宝大便，肠道抵抗力的晴雨表	56
宝宝体操Follow Me	58
日光浴为抵抗力加分	60
对话抵抗力专家	62

好父母胜过好医生 65

腹泻，营养吸收的天敌	66
应对愁人的肺炎	71
及时发现异常黄疸	74

赶走便秘，赶走肠道健康的敌人	77
消灭湿疹，让宝宝和大自然更亲近	79
对话抵抗力专家	82

第三部分

181~365日（6~12个月）

181~365天宝宝的抵抗力小测试	87
好营养才有好抵抗力	91
好奶粉带来好抵抗力	92
新食物，新抵抗力	103
抵抗力辅食轻松做	106
对话抵抗力专家	108

好成长来自好抵抗力 111

抵抗力推动宝宝的第一次	112
快乐的抵抗力运动	121
带宝宝户外探索吧	123
对话抵抗力专家	126

好父母胜过好医生 129

从便便中看宝宝肠道的抵抗力	130
如何拒绝反复感冒，增强抵抗力	133
别跟呼吸道过敏过不去	137
肠胃炎卷土重来	141
补血，给抵抗力储备小仓库	145
对话抵抗力专家	148

第四部分

366~1000日（1~3岁）

366~1000天宝宝的抵抗力小测试	153
--------------------	-----

好营养才有好抵抗力 157

均衡营养成就强健抵抗力	158
抵抗力重要一步——良好的饮食习惯	161
厌食，抵抗力的敌人	167
有益抵抗力的美食	171
选对适合体质的食物	174
抵抗力辅食轻松做	176
对话抵抗力专家	180

好成长来自好抵抗力 183

做好宝宝入园准备	184
带宝宝出游的抵抗力攻略	189
好情绪带来好抵抗力	191
规律睡眠，培养良好抵抗力	195
对话抵抗力专家	198

好父母胜过好医生 201

传染病来袭，不怕不怕	202
来势汹汹的肺炎	205
寒暖交替，让宝宝拥有出色抵抗力	209
谁让宝宝依赖上了抗生素	211
对话抵抗力专家	213

结语 215

附录1 预防接种表	216
-----------	-----

附录2 抵抗力最爱的食物排行榜	218
-----------------	-----

附录3 增强抵抗力小游戏大搜集	220
-----------------	-----

附录4 妈妈们的抵抗力误区	222
---------------	-----



专家点拨·妈妈必读

杨锡强教授 重庆儿童医院儿科免疫学专家

赵晓东教授 重庆儿童医院儿科免疫学专家

出生后的头1000天，宝宝的免疫系统功能尚不成熟，抵抗力比较差，极易受到疾病的侵袭。而同时，这1000天却是宝宝的体格以及大多数器官快速生长发育、各种能力飞速发展的关键期，如果抵抗力低下、导致时常感染腹泻等疾病，宝宝将很容易错过生长发育的关键期，不能充分发挥成长潜能，从而影响自身能力的全面发展。

宝宝的抵抗力不仅仅由先天的免疫系统来决定，后天的培养建立也同样重要。爸爸妈妈们一定要好好把握这1000天的关键期，通过各种科学方式为宝宝打造强大抵抗力和健康体魄，一天都不容错过！



1000日抵抗力， 宝宝健康成长的保障

经过10个月的孕育，随着第一声的啼哭，一个小生命终于要离开母体的保护，面对这个丰富多彩的世界了！在欣喜的同时，您一定十分关注宝宝的健康成长。您知道吗？出生后的1000天是宝宝生长发育的关键期，建立起强大的抵抗力基础会影响宝宝一生的健康与发展。在人生最初的1000天里，抓紧每一天，帮宝宝装备好自身的抵抗力，是爸爸妈妈给予宝宝的珍贵礼物。

抵抗力从哪里来

人体的免疫系统是由细胞和细胞成分构成的一个复杂网络，宝宝们也不例外。这些细胞和细胞成分共同保护着宝宝，使之免受细菌、病毒和其他外源物质的侵害。免疫系统的所有组成部分在宝宝刚出生的时候就已经具备，只不过那时尚未发育完全。在出生早期，宝宝的免疫细胞需要相当长时间的“培育”。也就是说，出生后最初的“关键期”中，宝宝更容易感染病菌，因此需要特殊的保护和支持措施。

天然抵抗力

● 母体获得的免疫力——被动免疫

宝宝在子宫里以及用母乳喂养的时候，可以自然地获得抵抗

力，这种情况被称为被动免疫。怀孕期间，母体的抗体——体内产生的可以对抗病毒或毒素的蛋白质，通过胎盘传递给胎儿。出生后，抗体和免疫细胞通过乳汁传递给宝宝，会产生对抗微生物的保护作用。这样就给宝宝提供了暂时的抵抗力，持续约6个月的时间。

● 机械防御屏障——局部免疫

同时，我们人类的身体还有其他的防御机制，可以保护您的宝宝。身体抵抗感染和疾病的第一道防线是有保护作用的皮肤和黏膜表面，这种类型的免疫被称为局部免疫，包括身体的外部屏障，如皮肤、鼻腔、咽喉和胃肠道的黏膜等。

● 人体正常菌群

出生前，妈妈的子宫环境是无菌的，但出生后，宝宝接触到的自然环境中的各种微生物——细菌等就会逐渐“寄存”在宝宝的体内，它们是人体的正常菌群，将伴随孩子一生。这些细菌筑起了一道防止病菌入侵的“长城”，还可以帮助免疫系统正常地发挥作用。

获得性抵抗力

获得性抵抗力是指在出生后，各种细菌、病毒、霉菌等微生物和营养素的刺激而形成的抵抗力。其实，经过肠道相关淋巴组织训练的免疫细胞就能发挥获得性免疫功能的作用。

小知识

肠道——最重要的抵抗力防线

人体的免疫系统约 70% 存在于肠道中，肠道的免疫系统常常被称为肠道相关淋巴组织（GALT）的发育。GALT 可以产生并储备特殊的免疫细胞，可以攻击结肠中入侵的病原菌。在肠道经过“培训”的免疫细胞可以随淋巴管进入血液循环，分布全身，发挥正常免疫功能。

对宝宝来说，GALT 可以保护肠道环境，抵抗污染物的入侵，它使得宝宝的肠道具有防御功能，抵抗肠道中的有害细菌。更重要的是，GALT 是“培训”免疫细胞的场所，关系到正常的全身性免疫反应（正常的抵抗力）。因此，增强肠道功能，特别是 GALT 结构和功能，对宝宝免疫系统的发育是至关重要的。

宝宝出生后，各种免疫细胞虽然已经完善，但是因未接触过细菌、病毒等微生物的刺激，显得不成熟，缺乏有效的防御反应。出生后 1000 天正是免疫细胞接受各种各样的刺激、进行“培训”并发育成熟的时期。为了保证免疫细胞在“培训期”能够正常成长，除了细菌、病毒等微生物的刺激外，基本的营养素和各种免疫调节因子也是非常重要的保证因素。

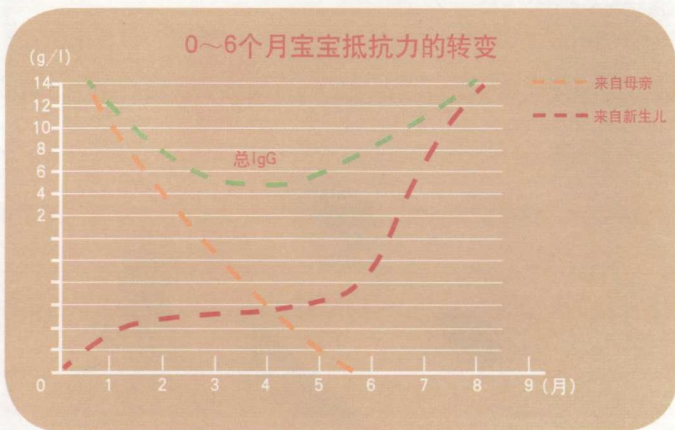
婴幼儿免疫系统的特点

免疫球蛋白的产生

抗体由三种免疫球蛋白(Ig)组成,包括IgG、IgM、IgA,它们负责抵御外界有害物质的侵入。随着年龄的增长,三种免疫球蛋白在宝宝体内的发育水平不同,影响着宝宝免疫水平的变化。

宝宝出生后不同时期的抵抗力水平

0~180天(0~6个月)母传抗体IgG由多到少



出生到6个月以内的宝宝,免疫系统发育还没有被激活,自身的免疫球蛋白分泌很少,但是体内的IgG水平仍然比较高,这是因为母体IgG能通过胎盘大量进入到胎儿身体。研究显示,足

月新生儿的血清 IgG 高于母体 5% ~ 10% 之多。所以说，正常足月生产的宝宝在 3 个月以前很少生病。

但从此时开始，宝宝的母传抗体 IgG 在逐渐减少，到 6 个月时达到最低点，而宝宝自身的抗体分泌水平虽然在缓慢增长，但仍然很低，不足以弥补消耗的数量。到了 3 ~ 5 个月时，体内总的 IgG 水平就降到了一个低点，因此，此时宝宝的抵抗力很弱，很容易发生感染性疾病。



181~365天(6~12个月) 宝宝自身产生的IgG水平缓慢上升, 很容易患感染性疾病

宝宝6个月后, 从母体获得的IgG就消耗殆尽了, 宝宝自身合成的IgG、IgA、IgM逐渐增长, 但水平仍很低, 无法与成人相比。

IgG2是IgG的亚体, 代表的是抗细菌多糖的抗体, 其上升速度在2岁内是很慢的。因此, 6个月到2岁的宝宝很容易遭受具有荚膜多糖的细菌感染, 患上呼吸道感染、肺炎等疾病。

366~1000天(1~3岁) 免疫系统的发育不全期, 也是疾病的易感期

宝宝1岁后, 自身产生的抗体水平持续上升: IgM发育最快, 于6~8岁时到达成人水平; 宝宝自身分泌的IgG, 于8~10岁时达到成人水平; 而血清IgA的发育最迟, 于11~12岁时才接近成人浓度。可见, 宝宝只有到了12岁左右, 免疫水平才接近于成人, 1~3岁仍然是宝宝的免疫系统不全期, 抗体水平比较低, 无法完全抵抗病原体的攻击, 很容易遭受疾病的侵袭。

此外, T淋巴细胞、巨噬细胞、中性粒细胞等免疫细胞和免疫分子, 如补体、乳铁蛋白等, 也都和免疫球蛋白的发育一样, 需要一个培育时期才能达到成熟的程度, 这个时期是2~3年(大约1000天)。

为什么1000日抵抗力对宝宝非常重要？

从上文的数据可以看出，出生后的头1000天，宝宝的免疫系统功能尚不成熟。自身产生的抗体水平在出生后逐渐增加，某些抗体要一直到3岁时才会接近成人水平，他的肠道免疫屏障在这1000天内还不够成熟完善。同时，由于皮脂腺也还没有发育好，皮肤的免疫屏障功能还很不完善。更为重要的是，在免疫系统中起核心调节作用的T淋巴细胞和巨噬细胞也需要1000天左右的成熟过程。总的来说，在人生最初的这1000天内，宝宝体内的免疫物质含量较低，抵抗力比较差，极易受到疾病的侵袭。

但同时，这1000天是宝宝的体格以及大多数器官快速生长发育、各种能力飞速发展的关键期，将为他一生的体格健康以及认知、情感和社交等能力的发展奠定基础。如果抵抗力低下，导致时常感染腹泻等疾病，宝宝将很容易错过生长发育的关键期，不能充分发挥成长潜能，从而影响自身能力的全面发展。

知道了出生后1000日对宝宝抵抗力和生长发育以及终生健康的重要性后，爸爸妈妈们一定要好好把握这1000天的关键期，通过各种科学方式为宝宝打造正常抵抗力和健康体魄，一天都不容错过！

为了帮助您更好地在这关键的1000天内为宝宝打造自身的抵抗力基础，在本书中我们将按照宝宝成长发育的不同阶段，分别从营养摄入、健康成长与抵抗力的关系，以及一些常见疾病的预防和治疗等方面，详细介绍与抵抗力相关的各类知识。本书也