

好妈妈大智慧

妈妈做对了，
孩子会比你想象中更出色！

妈妈这么做

孩子更有抵抗力

陈姗姗 王健淇 编著





好妈妈大智慧

妈妈这么做 孩子更有抵抗力

陈姗姗 王健淇 编著

CTS
PUBLICATION & DESIGN
中国出版集团



湖南科学技术出版社
HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈这么做 孩子更有抵抗力 / 陈姗姗, 王健淇编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015. 1

(好妈妈大智慧)

ISBN 978-7-5357-8357-8

I. ①妈… II. ①陈… ②王… III. ①婴幼儿—保健—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 284928 号

好妈妈大智慧

妈妈这么做 孩子更有抵抗力

编 著: 陈姗姗 王健淇

责任编辑: 李文瑶 杨 旻

文字编辑: 张 珍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnmkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 240000

书 号: ISBN 978-7-5357-8357-8

定 价: 29.80 元

(版权所有 · 翻印必究)



写在前面的话

如果你没有当父母，你永远不会体会到做一对好父母有多难；如果你没有真正全身心投入地去照顾一个孩子，你也永远不会知道养育孩子还有这么多的“窍门”。虽然是医学生出生，但笔者曾经也是一个“稀里糊涂”的新手妈妈，却误打误撞地将孩子养得非常皮实，从出生到现在几乎没有生过病的宝宝着实让我们省心。

然而，随着宝宝越长越大，各种各样的担心也随之而来——当他不愿意和别的小朋友一起玩耍的时候，我们会担心他不合群；当他会说话却不愿意开口说话的时候，我们又开始担心他的表达能力……

于是，糊涂的妈妈开始关注孩子心理成长方面的内容，向育儿专家取经，向早教专家讨教，也和同龄的妈妈一起讨论……我忽然发现孩子的很多行为在他们这个年龄段是非常正常的，父母应该做的是将无谓的担心转化为正确的引导，为宝宝创造一个心理发育的健康环境。

渐渐地，我领悟到，孩子的抵抗力不仅仅是身体抵御疾病的能力，还包括对不良情绪的处理能力、对不友好行为的辨别能力、对压力的抵抗能力等，我将其分别归纳为孩子的身体抵抗力和心理抵抗力。

在过去，大多数父母都非常关注孩子的身体抵抗力，老辈们也传下了类似“若要小儿安，常带三分饥与寒”这类古训。然而，随着时代的进步，科技的发展，人们对医学的探索更加深入，现在的家长却不大容易做到这些了，一些有用的古法都被抛在了脑后。相对于过去

那种“放养”的模式，现在的孩子大多是“圈养”，孩子的一举一动都在父母的密切关注之下。当然，这些现象的产生与现实的社会状况和计划生育的实施不无关系。就这么一个娇宝贝，谁不得娇着养呢？因此，提升宝宝的身体抵抗力，要有与时俱进的新方法，在提高宝宝自身体质的同时，也从生活习惯上积极预防外来传染病的侵袭，“独乐乐不如众乐乐”，笔者在误打误撞中积累了一些经验，想与各位分享，这也是我们撰写本书的初衷之一。

至于心理抵抗力，人们对它的关注度远没有对身体抵抗力那么高，我们大多数家长在这一点上还做得远远不够。对于此，我一直在学习，查阅了很多资料后，总结了一些方法，想拿出来跟各位妈妈共同探讨。

总而言之，无论是心理抵抗力还是身体抵抗力，都是宝宝成长过程中乃至一生的宝贵财富。无论是哪一种抵抗力，都有与生俱来的成分和后天培养的成分。从父母那里继承的体质和性格我们无法改变，我们能做的是后天的培养，就像锻炼身体一样，我们也可以进行抵抗力锻炼——通过饮食结构的调整、养育方式的改变、适当的户外运动来提高宝宝的身体抵抗力；通过智力训练、做游戏、启发式问答等方法来提高宝宝的心理抵抗力。

抵抗力的锻炼并不难，只要找对了方法，加以父母的耐心和细心，孩子的抵抗力一定能有显著的提高！

陈子兮

目 录

基础篇

001

+ 抵抗力是这么一回事 002

我们的免疫系统 002

宝宝的抵抗力VS大人的抵抗力 004

肠道好吸收，筑建抵抗力大坝 005

+ 抵抗力从何而来 006

天然的抵抗力和获得的抵抗力 006

提升宝宝抵抗力，要抓住关键期 007

提升抵抗力的N个途径 008

有助提升抵抗力的食物大盘点 009

备孕篇

013

+ 宝宝的抵抗力，从父母抓起 014

父母少生病也会遗传吗 014

基因，神奇的遗传密码 015

好“种子”和好“土壤”都很重要 018

+ 孕前准备知多少 021

孕前检查，不可马虎 021

创造良好的孕育环境 022

准妈妈需要做什么 023

准爸爸需要做什么 024

胎儿篇

027

+ 准妈妈的饮食有讲究 028

孕早期，妈妈怎么吃 028

孕中期，妈妈怎么吃 030

孕晚期，妈妈怎么吃 033

+ 准妈妈还应该这么做 034

好“孕动”，助长宝宝抵抗力 034

顺产的宝宝更健康 037

产检内容，你了解多少 041

婴儿篇

047

+ 0~3个月宝宝的抵抗力计划 048

健康自测，你的宝宝达标了吗 049

营养指南：吃母乳的宝宝抵抗力棒棒	051
起居指南：创造良好的睡眠环境	056
巧妙晒太阳胜过吃钙片	057
抚触按摩，每天亲子一刻钟	060
从绿便便到黄便便的进化	062
剖宫产宝宝的抵抗力计划	063
肚子不胀痛，提升肠道抵抗力	065
宝宝中耳炎，谁之过	068
接种疫苗，该注意些什么	072
0~3个月的宝宝需要注射哪些疫苗	074
+ 4~6个月宝宝的抵抗力计划	080
健康自测，你的宝宝达标了吗	081
营养指南：循序渐进添辅食	083
爱活动的宝宝更健康	086
若要小儿安，常带三分饥与寒	087
肠道通通，摆脱便秘困扰	089
中医推拿，推走宝宝的便秘	095
宝宝拉肚子，治疗要对症，平时要预防	098
流感来袭，如何不中招	102
发热宝宝的家庭护理	109
注射疫苗，选进口的还是国产的	111
4~6个月的宝宝需要注射哪些疫苗呢	115
+ 7~12个月宝宝的抵抗力计划	117
健康自测，你的宝宝达标了吗	118

辅食变花样，DIY也轻松	120
让宝宝和大人一起吃饭，你准备好了吗	122
轻松断奶，宝宝好，妈妈也好	123
外出郊游，享受大自然赋予的抵抗力	124
中医推拿，止住宝宝腹泻	126
家有过敏小儿	128
揭开抗生素的神秘面纱	134
疫苗，不是保护宝宝的金钟罩	140
7~12个月的宝宝需要注射哪些疫苗	143

幼儿篇

145

+ 13~18个月宝宝的抵抗力计划	146
健康自测，你的宝宝达标了吗	146
把握奶与饭之间的平衡	149
小饼干、小馒头，快乐的下午茶时光	150
勇敢地迈出第一步	151
激发并满足宝宝的好奇心	153
中医推拿，给发热宝宝降降温	155
预防甲型肝炎，从生活习惯做起	158
水痘，一种“难看”又“难受”的传染病	161
计划外疫苗，该如何选择	164
13~18个月宝宝需要接种哪些疫苗	166

+ 19~24个月宝宝的抵抗力计划	169
健康自测，你的宝宝达标了吗	170
爱吃饭，身体棒棒的	172
一定要早睡早起吗	176
父母的爱，培养宝宝好性情	179
小儿推拿，推走宝宝热疹	182
手足口病，预防胜于治疗	184
错过了注射疫苗的时间，怎么办	189
19~24个月的宝宝需要注射哪些疫苗	190
+ 25~36个月孩子的抵抗力计划	192
健康自测，你的孩子达标了吗	192
吃饭是件重要的事情	195
不贪玩，也不贪睡	199
锻炼孩子的独立性和交朋友	201
奇思妙想，孩子也爱创造	203
不做红眼兔，妈妈来帮忙	207
入园前准备，妈妈要做好哪些准备	211
25~36个月的孩子需要接种哪些疫苗	214
+ 3岁以上孩子的抵抗力计划	216
健康自测，你的孩子达标了吗	216
均衡营养，身体棒棒	219
小游戏蕴藏大智慧	224

鼓励孩子表达出自己的想法	227
自己穿衣服	230
加强免疫有必要吗	234
3~6岁的孩子需要接种哪些疫苗	236

附录

237

➤ 附录一 国家免疫规划疫苗免疫程序一览表	238
➤ 附录二 小儿推拿常用手法和穴位简介	240
➤ 附录三 辅食添加顺序一览表	245
➤ 附录四 宝宝成长各阶段标准一览表	246
7岁以下男童身高离差分类表	246
7岁以下女童身高离差分类表	247
7岁以下男童体重离差分类表	248
7岁以下女童体重离差分类表	249
➤ 附录五 宝宝常见疾病一览表	250

基础篇





抵抗力是这么一回事

“多吃水果、蔬菜，能提高孩子的抵抗力！”

“多吃富含锌的食物，对抵抗力有好处！”

“这种奶粉是提升宝宝抵抗力配方的，选这个错不了！”

.....

很多妈妈在聊起宝宝抵抗力时口若悬河，增强抵抗力的方法千千万万，当然，大家所说的是身体抵抗力。然而，当问起她们什么是抵抗力，为什么这些方法有助于提高抵抗力的时候，大多数妈妈只是一知半解，对于这些方法是否真的有效也没有十足的把握。因此，妈妈们首先需要了解一下抵抗力究竟是怎么一回事。

我们的免疫系统

通俗地说，抵抗力就是我们抵御疾病的能力。我们所接触到的那些儿童常见病大多是因为受到外来的病原微生物（如细菌、病毒等）入侵而引起的，这些敌人会无孔不入地钻进我们的体内，攻击我们体内的某些器官；好在我们体内也有一支强大的保卫大军，第一时间挺身而出，有计划地与这些敌人作斗争。这支誓死捍卫人体不受敌人侵犯的军队就是免疫系统，由多个免疫器官、成千上万的免疫细胞和无数的免疫分子组成。下面就让我们来认识一下这支人体保卫大军：

骨髓 骨髓是人体最为重要的免疫器官之一，是免疫界名副其实的兵工厂，不过这里造出来的可不是兵器，而是士兵，这些士兵就是在与外来侵略者的战争中立下赫赫战功的免疫细胞们，也就是我们通俗所称的白细胞，而骨髓就负责制造这些细胞。平均每秒钟就有上百万个免疫细胞死亡并有相同数量的免疫细胞在这里生成。

胸腺 从骨髓中走出的免疫细胞还略显稚嫩，当它们到达胸腺这个训练场后，就开始了它们的军旅生涯。在这里，各种各样的免疫细胞们得



到了锻炼，胸腺会指派某些免疫细胞负责战斗工作。此外，胸腺还分泌具有免疫调节功能的激素，在这场人体与外来侵略者的战争中发挥着协调指挥的功能。

淋巴结 淋巴结是一个拥有数十亿个免疫细胞的营房，同时也是一个小型的战场。每当外来侵略者入侵，免疫细胞就会将它们围堵在这里，面对面来一场生死搏杀。这个时候，我们的淋巴结就会肿大，提醒我们：身体正受到感染，免疫系统正在努力地工作着。战争结束后，淋巴结又肩负起过滤淋巴液的工作，把病毒、细菌的尸体等废物运走。

免疫细胞 免疫细胞可是个大家族，其中的T细胞、B细胞、巨噬细胞、树突状细胞、NK细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞都是战斗的能手，它们之中，有些能直接将侵略者一口吞掉，有些会分泌侵略者害怕的“毒素”，还有一些免疫细胞能牢牢记住侵略者的样子，将其快速分享给战友，一旦这类侵略者再次来犯，免疫系统这支大部队会更迅速、更准确、更高效地消灭敌人。

免疫分子 免疫分子包括黏附分子、细胞因子、免疫球蛋白、补体等，它们虽然个头不大，但它们在战斗中发挥的作用却不容小觑。这些小个子士兵里，最有名的当属免疫球蛋白，也就是我们常说的抗体。每种抗体都会记住一类侵略者的样子，随着血液流动到人体的各个部分站岗放哨，一旦发现敌情，立即通知免疫细胞来战斗。

这些免疫器官、免疫细胞和免疫分子就组成了我们人体的三道免疫防线：

第一道防线：皮肤和黏膜

这道坚韧的防线就好像城墙一样坚固，能够阻挡病原体侵入人体。同时，皮肤和黏膜的分泌物（如乳酸、脂肪酸、胃酸和酶等）有杀菌的作用；呼吸道黏膜上的纤毛还可以清除这些入侵者。

第二道防线：巨噬细胞 + 杀菌物质

当细菌、病毒等入侵人体后，免疫细胞中的巨噬细胞首先发起进攻，直接将它们吞噬到“肚子”里。这支冲锋军与免疫细胞分泌的杀菌物质共同组成了这第二道防线，这是人体天然的防御功能，是我们与生俱来的能力。它对多种病原体都有防御作用，并非针对某一特定的入侵者，



因此叫做非特异性免疫（又称先天性免疫）。

第三道防线：免疫器官 + 免疫细胞

巨噬细胞吞噬了入侵者后，把它们分解成片断显现在自己表面，成为抗原，吸引熟悉的 T 细胞到来。一旦看到熟悉的 T 细胞，巨噬细胞便会产生一种叫做淋巴因子的物质来唤醒 T 细胞。T 细胞一旦“醒来”便发出“警报”，杀伤性 T 细胞闻讯出动，寻找那些已经被感染的细胞，将其摧毁；并发出特异的 B 细胞，最后由 B 细胞产生专一的抗体，与病原体结合，将其消灭。这是人体在出生以后逐渐建立起来的后天防御功能，只针对某一特定的病原体或异物起作用，因而叫做特异性免疫（又称后天性免疫）。

免疫系统的这三道防线日日夜夜守护着人体的健康，尽忠职守。正常人的免疫系统能保护身体免受病原体的伤害，但免疫系统偶尔也会发生故障，造成人体的损伤，即发生免疫系统疾病，但这种情况发生的概率非常低，一般与遗传相关，需要及时寻求医生的帮助。

宝宝的抵抗力VS大人的抵抗力

细心的妈妈都会发现，半岁前的宝宝虽然很难带，常弄得爸爸妈妈手足无措——又是吐奶、又是拉屎，但却几乎没有生过病；宝宝半岁以后，生活习惯逐渐规律起来，再也不是那么娇弱的小宝宝了，爸爸妈妈也越来越有经验了，宝宝反倒容易生病了。这是为什么呢？

其实，这与宝宝免疫系统从零开始的发育过程息息相关。

半岁前的宝宝不容易生病，得益于一种天然而纯粹的母子关系，当宝宝还在妈妈肚子里的时候，妈妈就为宝宝未雨绸缪了。通过胎盘和脐带，营养和能量源源不断地从母体传递到宝宝体内，同时传递过去的，还有一件“金钟罩”——保护宝宝出生后一段时间免受病原微生物骚扰的抗体。这些抗体大概可以在宝宝体内维持约 6 个月，同时，母乳喂养的宝宝在出生后还将从母乳中不断地摄取到珍贵的抗体。因此，6 个月内的宝宝是

不容易生病的。

6个月以后，宝宝小小的免疫系统逐渐发育，靠宝宝的自身能力逐渐产生一些抗体。到1岁时，宝宝体内的抗体水平大约为成人的60%，到3岁时已经相当于成人的约80%了。从6个月到3岁这段时间，宝宝体内的抗体水平较低，医学上称之为小儿的疾病期。这也成为半岁后宝宝容易生病的原因了。

那么，宝宝的抵抗力什么时候才能和我们成年人一样呢？要到18岁，宝宝从出生到18岁，都是处在一个生长发育的过程中，直到18岁，才真正成年了。

肠道好吸收，筑建抵抗力大坝

肠道的健康与抵抗力之间的关系非常紧密。正所谓病从口入，病原微生物最容易入侵的部位是口，它们通过口腔进入肠道，肠道就成为直面病原微生物的第一战场，所以肠道的免疫功能非常重要。

在我们的肠道里聚集着非常丰富的免疫细胞，众多淋巴小结、游离淋巴组织、浆细胞及黏膜上皮内淋巴细胞等共同组成了肠相关淋巴组织（GALT）。

因为肠道的黏膜表面，经常存在着来自食物、细菌和病毒等产生的抗原，这里的免疫细胞也最容易接触到病原微生物的刺激。在与这些外来侵略者的多次交战中，免疫细胞获得了消灭敌人的必杀技，能够直接攻击、杀死敌人。因此，肠道里的肠相关淋巴组织更像是一个训练免疫细胞的学校，在这里学到本领的免疫细胞们将从淋巴管进入血液循环中，流动到全身的各个角落，随时准备与入侵者来一场生死搏杀。就这样，肠相关淋巴组织与肠上皮共同形成第一道防线，阻止这些病原微生物进一步入侵人体。

除此之外，所有对人体有益的营养物质都必须经过肠道的吸收进入体内，供给人体所需的能量。而这些均衡的营养更是抵抗力强健的重要基础。不得不说，肠道是筑建抵抗力的大坝啊！



抵抗力从何而来

老人家常说，抵抗力是天生的，每个人的体质不一样，抵抗力也不一样，这些都是从娘胎里带来的。可是，不少妈妈却发现，孩子在成长过程中，有时抵抗力好，周围小朋友都感染流行性感（简称流感）了，他却能保持健健康康的；有时的抵抗力却非常差，稍一吹风就着凉了。而且，在北方容易生病的孩子，到了南方却很少生病了。这些奇怪现象让很多妈妈都感到困惑：

抵抗力究竟是天生的还是后天的？

抵抗力的高低与哪些因素相关呢？

怎样做才能提高宝宝的抵抗力呢？

天然的抵抗力和获得的抵抗力

在上一篇中，我们提到过人体的三道免疫防线：前两道防线是人人都有，对于每个人来说都是一样的，因此被称为非特异性免疫，这是天然的抵抗力；而第三道防线是人体在出生以后逐渐建立起来的后天防御功能，只针对某一特定的病原体或异物起作用，因而叫做特异性免疫，这就是我们后天获得的抵抗力。

早在生命形成的最初时刻，当精子与卵子相会的最初那一刹那，来自父亲和母亲两方面的遗传物质就决定了这个宝宝未来的很多情况，譬如长相、皮肤的颜色等，这些能决定宝宝未来的东东叫做基因，也就是来自父母的遗传物质。基因也决定了某些疾病的发生，如高血压、糖尿病等都有遗传的原因；同时，基因也决定了对某些疾病的抵抗力，如胃炎，拥有这种基因的家族，不仅不会患上某些疾病，也不会把这些疾