

中国妇女读物研究会推荐



中国儿童免疫力 方案

ZHONGGUO ERTONG

* MIANYILI FANGAN

0~3岁

李苑 杨育明 编著
陈韦冰 刘莹

中国妇女出版社

中国儿童免疫力方案

ZHONGGUO ERTONG MIANYILI FANGAN

0~3岁

李苑 杨育明 陈韦冰 刘莹 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国儿童免疫力方案 (0~3岁) / 李苑, 杨育明, 陈韦冰, 刘莹编著.
—北京: 中国妇女出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 590 - 4

I. 中… II. ①李… ②杨… ③陈… III. 儿童—免疫学—中国
IV. R392

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190111 号

中国儿童免疫力方案 (0~3岁)

编 著: 李 苑 杨育明 陈韦冰 刘 莹

策划编辑: 应 莹

责任编辑: 付 宗

责任印制: 王卫东

版式设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15.5

字 数: 260 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 590 - 4

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序 言

生活中总有一些孩子一年到头都在感冒、发烧，每个月都要去看好几次医生。面对这种情况父母常常忧心忡忡：“孩子经常生病，是不是抵抗力太差了？”其实，人们常说的抵抗力与免疫力息息相关。现代免疫学认为，免疫力是人体识别和排除“异己”的生理反应。人体内执行这一功能的是免疫系统。免疫系统负责保护身体免受细菌、病毒等传染病原的侵害，相当于身体的“安全卫士”。

无论是先天性、后天继发性还是生理性等原因引起的免疫力低下均可使孩子免疫系统不能正常发挥保护作用。在这些情况下，机体极易招致细菌、病毒、真菌等感染而经常得病，从而加重孩子机体的消耗。免疫力低的孩子一般有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏无力、食欲降低、睡眠障碍等表现，生病、打针、吃药便成了家常便饭。每次生病都要很长时间才能恢复，而且常常反复发作。长此以往，势必导致孩子身体和智力发育不良，还易诱发重大疾病。

孩子在生长发育过程中，疾病与免疫力此消彼长，也需要强有力的免疫系统支撑。随着年龄的增长，孩子的免疫机能逐渐成熟，6个月以后孩子自己的免疫系统逐渐发育，到1岁时孩子体内的抵抗水平相当于成人的60%，到3岁时已经相当于成人的80%左右了，8岁后整个免疫系统的抵抗力已和成人相当。可见0~3岁是孩子免疫力低下的危险期。我们已经知道，免疫力低下最直接的表现就是容易生病。如果孩子出现如下症状的时候，可以考虑为免疫力低下：经常性地患病，如：肺炎、中耳炎、脑膜炎、腹泻、皮肤感染等，特别是多次发生严重感染；得病后治疗效果不佳，疾病长期不愈；正常预防接种后出现严重的感染；长期服用可能影响免疫功能的药物；有肿瘤、白血病等恶性疾病……

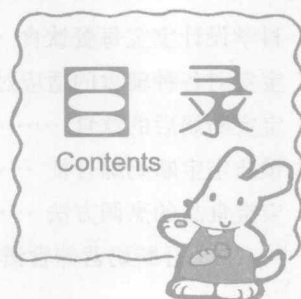
一般认为，免疫力低下或免疫力不健全是儿童生病内在的、根本的原因。那么，在此特殊时期如何提高孩子的免疫力呢？免疫力可分为非特异性免疫

和特异性免疫。非特异性免疫又称天然免疫或固有免疫，它不针对某一种特定的病原体，而是对多种病原体都有一定的防御作用（如：皮肤对细菌的杀灭作用）。特异性免疫又称后天免疫或适应性免疫，这种免疫是人体对某一种病原体所具有的针对性的抵抗力，这种抵抗力是因人而异的，也是因病而异的（如：接种过麻疹疫苗或出过麻疹的人能够抵抗麻疹病毒的侵袭）。提高孩子免疫力的措施，应从这两方面进行：首先，增强非特异性免疫力主要通过改善生活条件和营养条件，进行身体锻炼，增强体质，养成良好的卫生习惯等，以增强对各种疾病的抵抗力；其次，增强特异性免疫力主要通过预防接种、隐性感染或患传染病而获得。而预防接种是提高特异性免疫力，保护易感儿童免患传染病最科学、最有效、最经济的措施。

鉴于以上所述，本书从营养保障、体格锻炼、生活与情感关怀、环境安全及预防接种五个方面分别介绍了提高孩子免疫力的各种方法，并采取具体到各月（年）龄段的编写方法，目的是为了更方便家长翻阅使用，掌握要点，灵活运用。同时，我们要提醒父母，国内外有专家主张可适当地采用免疫调节剂（药物或保健品）来增强免疫力，由于它的服用对象是有先天性免疫力低下或久病体弱后天抵抗力弱的孩子，一定要在医师指导下使用，根据药物特点和个体情况制定不同的方案。在不清楚免疫低下类型的前提下，盲目使用提高免疫力的药物或保健品，不但会起不到效果，而且还可能造成不良的后果，如：破坏免疫平衡，引起身体其他异常改变等。因此，本书未将促进免疫力的药物或保健品列入编写章节。

目前国内图书市场育儿书籍数不胜数，本书在立意上求新，编排上求简，内容上求实。因此，我们有理由相信，此书的出版在一定程度上为提高儿童免疫力，保障儿童身体健康作出自己应有的贡献。

卫生部免疫规划专家咨询委员会委员
中国疾病预防控制中心免疫规划中心主任
梁晓峰



第1章 0~3岁婴幼儿的营养保障

第一节 0~6个月宝宝的营养保障	3
母乳喂养好	3
母乳喂养的方法	3
喂奶时间的科学安排	4
母乳是否充足的判断方法	5
全方位母乳增多的方法	6
哺乳期母亲的营养需求	7
哺乳期母亲的营养保证	8
上班族妈妈的母乳喂养	9
妈妈不宜给宝宝哺乳的几种情况	9
母乳替代品的选择	10
选择奶粉时的注意事项	11
奶粉质量的辨别方法	12
奶瓶使用的注意事项	12
奶瓶的消毒	13
宝宝辅食的添加	14
辅食添加的主要原则	14
宝宝辅食的制作方法	15
给宝宝喂蛋黄的方法	16

宝宝贫血的预防	17
第二节 7个月~1岁宝宝的营养保健	18
科学设计宝宝每餐饮食	18
宝宝对各种辅食的适应过程	18
宝宝断奶后的饮食	20
预防宝宝断奶综合征	20
宝宝食品的烹调方法	21
7~12个月断奶营养食谱举例	22
第三节 1~2岁宝宝的营养保健	24
营养与宝宝免疫	24
重视宝宝的饮食心理	24
正确看待宝宝的食欲不佳	25
培养良好的饮食习惯	26
膳食多样化	27
钙的补充	27
维生素的补充	28
宝宝不宜多吃的食物	29
增强宝宝抗病能力的食物	30
食物过敏的注意事项	32
宝宝食谱应注意的问题	32
宝宝食谱举例	33
第四节 2~3岁宝宝的营养保健	34
宝宝饮食的保健原则	34
合理搭配平衡膳食的重要性	35
强化良好的饮食习惯	36
制作宝宝的膳食时应注意的问题	37
常用的烹调方法	38
培养宝宝吃蔬菜的习惯	38
纠正宝宝爱吃零食的坏习惯	39
预防宝宝早期肥胖	39
正确看待儿童保健品	40

第2章 0~3岁婴幼儿的体格锻炼

第一节 0~6个月宝宝的体格锻炼	45
主要锻炼目标	45
日常体格锻炼内容与方法	46
宝宝被动操	49
宝宝游泳与抚触	51
宝宝游泳与抚触的历史	52
宝宝游泳与抚触的现代概念	53
宝宝游泳与抚触的好处	53
游泳的准备工作环境	54
游泳用具	54
游泳注意事项	55
抚触的好处	55
抚触的条件	56
抚触前的准备	56
抚触的手法	57
头部抚触	57
腹部抚触	57
四肢抚触	58
手指与脚趾抚触	58
背部抚触	58
臀部抚触	58
抚触的注意事项	58
婴幼儿的一般护理	59
宝宝的皮肤护理	60
宝宝的头部护理——清除头部乳痂	62
宝宝的常见病护理——感冒	62
第二节 7个月~1岁宝宝的体格锻炼	64
主要锻炼目标	64
体格锻炼效果判定标准	64

日常体格锻炼内容与方法	65
宝宝主、被动操	67
宝宝主、被动操注意事项	69
冷水擦浴	69
日光浴	70
日光浴的环境要求	70
日光浴的注意事项	71
随时准备的外用药	71
动物咬伤后家庭简易处理方法	72
宝宝暑热症的家庭护理措施	72
第三节 1~2岁宝宝的体格锻炼	74
主要锻炼目标	74
日常体格锻炼内容与方法	75
游戏与锻炼相结合	77
宝宝身高增长规律及保健措施	79
眼外伤的处理办法	80
鼻出血的处理方法	81
第四节 2~3岁宝宝的体格锻炼	82
身体日常体格锻炼内容与方法	82
利用自然因素锻炼	83
简易“三浴”锻炼法	85
注意体育锻炼后的营养	86
宝宝发生外伤的简易处理方法	87
特殊宝宝的体格锻炼	89

第3章 0~3岁婴幼儿的情感关怀

第一节 宝宝的生活关怀	97
0~6个月的生活关怀	97
7个月~1岁的生活关怀	99
1~2岁的生活关怀	101

2~3 岁的生活关怀	103
第二节 亲子游戏	105
亲子游戏和宝宝的健康	105
1~2 个月的亲子游戏	106
3~4 个月的亲子游戏	108
5~6 个月的亲子游戏	109
7 个月~1 岁的亲子游戏	110
1 岁~1 岁半的亲子游戏	112
1 岁半~2 岁的亲子游戏	113
2~3 岁的亲子游戏	115
亲子游戏数则	118

第 4 章 0~3 岁婴幼儿的环境安全

第一节 自然环境与室内环境	127
自然环境	127
室内环境	127
第二节 其他生活环境	136
衣食住行与宝宝免疫	136
春夏秋冬与宝宝免疫	149

第 5 章 0~3 岁婴幼儿的预防接种

第一节 0~6 月的预防接种	159
早产儿的免疫接种	159
乙肝疫苗——宝宝健康免疫第一针	160
乙肝免疫球蛋白预防乙肝	165
卡介苗预防结核病	167
吃“糖丸”预防小儿麻痹症	173

b 型流感嗜血杆菌疫苗预防 b 型流感嗜血杆菌感染	176
轮状病毒疫苗预防轮状病毒腹泻	178
百白破三联疫苗预防百日咳/白喉/破伤风	181
破伤风抗毒素防治破伤风	186
破伤风免疫球蛋白防治破伤风	188
流脑疫苗预防流脑	190
流感疫苗预防流感	194
第二节 7 个月~1 岁的预防接种	198
麻腮风疫苗预防麻疹、流腮、风疹	198
乙脑疫苗预防乙脑	204
甲肝疫苗预防甲肝	207
第三节 1~2 岁的预防接种	212
水痘疫苗预防水痘	212
肺炎球菌疫苗预防肺炎	215
第四节 3 岁及以上儿童的预防接种	219
白破二联疫苗预防白喉/破伤风	219
狂犬病疫苗预防狂犬病	220
狂犬病免疫球蛋白预防狂犬病	223
狂犬病血清预防狂犬病	227
丙种球蛋白的接种意义	229
附 录 扩大国家免疫规划实施方案	232
后 记	238

第 1 章

0~3 岁婴幼儿的营养保健



人体在生命活动过程中需要不断地从外界环境中摄取食物，从中获得生命活动所需的营养物质，这些营养物质在营养学上被称为“营养素”。人体所需要的营养素主要包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维、水和植物化学物等。人体在维持一定的免疫能力以及对病原体产生免疫反应的过程中，都需要蛋白质、脂肪、维生素、微量元素等各种营养素的参与。因此，均衡的营养不仅能满足人体的需要，而且对预防疾病、增强抵抗力同样有着重要作用。蛋白质是构成机体的重要物质，包括各种免疫器官、免疫细胞和免疫分子等人体各种组织，无一不含有蛋白质，蛋白质是免疫系统里的常备主力军。

营养素中的叶酸、维生素 B₁₂、烟酸、泛酸和铁、锌等微量元素都和机体免疫息息相关。当其中一种缺乏时，都会影响到机体的免疫机能。因此，各类营养素的摄取必须十分充足，才能使我们的免疫系统强壮起来。营养素主要来自人体所摄取的食物，食物经消化道消化吸收分解代谢后，被机体利用，供给热能，并维持各系统器官的生理功能。在儿童时期，营养素还需要为机体生长发育提供营养。年龄愈小，生长发育愈快，新陈代谢愈旺盛，所需的营养也愈多。但婴幼儿的消化功能尚不完善，消化、吸收功能潜力有限，如果营养供给不良（不足或过剩）和喂养不当，容易发生营养不良或消化紊乱，因此，根据婴幼儿各时期特点，实施合理营养，是保证婴幼儿正常生长发育、增强婴幼儿体质的重要途径。



第一节

0~6个月宝宝的营养保障

母乳喂养好

母乳是母亲给予孩子天然的、最理想的食物，它不但能为宝宝提供均衡的营养，而且是增强宝宝免疫力的最佳食物，因此母乳是提高新生儿免疫力的首选食物。

母乳中含有多种增加新生儿免疫抗病能力的物质，可使新生儿在第一年中少生病，预防各种传染病。尤其是初乳（产后一周内分泌的乳汁），含有多种可预防疾病的抗体和免疫细胞，这是任何代乳品中都没有的。母乳是新生儿最理想的天然食品，其中含有较多的脂肪酸、乳糖和适宜比例的钙磷等营养元素，适合新生儿的消化和需要，不易引起过敏反应。同时母乳还具有提高肠道功能，减少腹泻和便秘等功能。母乳中含有的核苷酸有利于保持免疫细胞的天然活性，激发孩子体内自我保护的免疫功能，塑造体内良好健康环境。母乳中还含有硒和类胡萝卜素等微量元素，这些微量元素具有抗氧化功能和保护机体细胞的功能。

母乳喂养的方法

1. 哺乳的适宜时间

正常足月新生儿分娩后半小时内，在医护人员的协助下，就可以开始吃奶了。

新生儿的吸吮能力与生俱来，宝宝吸吮乳头可刺激乳房分泌乳汁，因此建议让宝宝早吸吮、多吸吮以促进妈妈乳汁分泌。吸吮的刺激还可引起妈妈子宫收缩，减少产后出血。



早吸吮成功后，妈妈应按需不定时给宝宝喂奶。白天应给予频繁哺乳，以满足新生儿生长发育的需要，夜晚减少哺乳次数，让宝宝多处于安静状态，以利于睡眠。

2. 哺乳的正常姿势

妈妈将一手拇指放在乳头上，其余四指放在乳头下方托起乳房成锥形，坐有靠背的椅子身体略向前倾，放松肩背部，或在腰后垫一个枕头，另一手抱着宝宝，手掌根部托起宝宝的颈背部，把宝宝的整个头部环抱在自己的臂弯里。让宝宝将母亲的乳头乳晕完全含入。

3. 母乳喂养要有信心

妈妈对母乳喂养有信心是维持足够乳量的关键。对于乳房发育健全的妈妈，乳汁不足时首先要稳定情绪，建立信心，因为不良情绪会阻碍乳汁分泌。妈妈要养成有规律的生活习惯，保证充足的睡眠，进行适当的户外运动，避免过度疲劳，保持旺盛的食欲，多吃营养丰富、容易消化吸收的食品。多喝鱼汤、牛奶、豆浆等饮品，注意及时排空乳房，保持正确地喂哺姿势，这些都有助于妈妈顺利哺乳。

如果妈妈有乳头凹陷或皲裂等问题时，必须及时治疗，必要时可以借助中药或针灸催奶。

喂奶时间的科学安排

科学地安排喂奶时间，既能保证母子得到休息，又能保证母乳分泌量，让宝宝能吃饱、吃好。可是，妈妈应如何安排喂奶时间呢？一般说来是按需哺乳，

但喂哺时间应相对固定，并逐渐形成规律，这样才能保证母子有足够的休息时间。夜间喂奶时，如果宝宝熟睡就不要强调定时，喂奶时间可以适当延长。

当然，安排喂奶时间还要注意妈妈和宝宝的个体差异，有些宝宝生下后3天内比较多睡而较少吃奶；另一些宝宝从一开始就容易饿醒，在头一周内往往每日要吃好几次以上。这两种情况的宝宝多在第二周后转为正常。

当母乳分泌充足时，健康的宝宝大多能在15~20分钟吃饱。因此，每次喂奶的时间不需太长。喂奶时间太长，会使宝宝咽下过多的空气，引起腹痛或呕吐。

另外，如果妈妈的母乳量少，可适当加代乳品作补充，以免宝宝挨饿。

母乳是否充足的判断方法

宝宝的生长发育需要充足乳汁，辨别母乳是否充足的方法一般有以下几种：

1. 宝宝方面

- **观察宝宝体重：**这是判断母乳是否充足的最简单的办法。宝宝出生后1周至10天，宝宝的体重会减少，这是属于正常的生理现象。10天以后，在母乳充足的前提下，宝宝的体重会逐步增加。因此，在宝宝出生10天后每周称体重一次。如果孩子的体重平均每天增长18~30克或每周增加125~200克，表示母乳充足。如果宝宝过了1个月，体重增长情况依然不佳，妈妈应考虑采用混合喂养的措施。

- **可以用哺乳时间的长短来判断：**正常的哺乳时间约为20分钟，如果超过30分钟，宝宝吃奶时总是吃吃停停，而且吃到最后还不肯放奶头，那么就可以判断母乳不足。

- **如果出生2周后，哺乳间隔依然很短，**宝宝隔2小时或不到1小时就哭泣要吃奶：这种情况可在喂完奶后马上喂牛奶试一试。如果宝宝一个劲儿地喝，而且喝完安静满足，精神很好；或者每天大便少于2次，有时为绿色泡沫便，小便次数不足6次，就可以肯定是母乳不足。

- **如奶水充足，**当孩子吃奶时，可以听到“咕嘟、咕嘟”的咽奶声音：如果宝宝吃奶时表情愉快、舒畅，并发出“咕嘟、咕嘟”的声音，吃完奶后很少哭闹，睡觉踏实、安稳，大便形状是黄色的软便，较少发生消化不良，宝宝体

重逐日增长，就可证实妈妈的乳汁充足。

2. 妈妈方面

- 乳房经常感觉到发胀，一般在产后2周左右就可知道：如果乳房总显得干瘪，那么说明缺乏奶水。如果奶水充足，妈妈在喂奶时另一侧乳房的乳汁会不自觉地外溢。

- 当奶水不足时，孩子吃奶听不到连续的咽奶声音：如果宝宝在吃奶时没有发出连续的咽奶声，或者咽奶的声音很小，吮奶时总是吃吃停停，或吃奶中突然放掉奶头哭啼，吃到最后还不肯放奶头，或刚喂奶不久，孩子就哭闹起来，喂奶前母亲也没有奶胀的表现，在吸吮时也没有喷奶的感觉，那么就说明母乳不足。

全方位母乳增多的方法

当母乳不足时应采取各种措施增加母乳。首先作为母亲，要有用母乳喂养孩子的信心和决心。孩子出生以后，要经常让孩子吸吮奶头，以刺激乳腺分泌乳汁，这是保证母乳充足极为重要的内在动力。通常，哺乳开始的几天妈妈的乳汁都不会很多，但也要坚持用母乳喂养宝宝。一般在四五天后，妈妈乳汁就会逐渐增多。因此，在开始的几天妈妈千万不要因为乳汁少而灰心丧气，即使第1周内，母乳很少，也尽量不要随便使用奶粉补充。因为宝宝很可能一吸上塑料奶嘴，就不愿意再吸妈妈的乳头，吸奶力就会弱，从而导致母乳越来越少。因为宝宝吸吮乳头，可刺激并引起反射性乳汁分泌。只要坚持喂奶、勤喂奶，乳汁就会源源而来的。

同时，在哺乳期妈妈要保持精神愉快、心情舒畅、家庭和睦，避免生气、焦虑和急躁，这是保证乳汁充足的重要精神条件。在喂奶期妈妈要注意休息，保证充足的睡眠，千万不要过度疲劳。每天睡眠时间不得少于8小时，午间午休1~2小时。

1. 中药发奶的方法

(1) 气血不足、面色苍白、气短倦怠、全身乏力、食少便泻：

- 当归葱白汤：当归10克、黄芪15克、葱白2节，水煎服。