

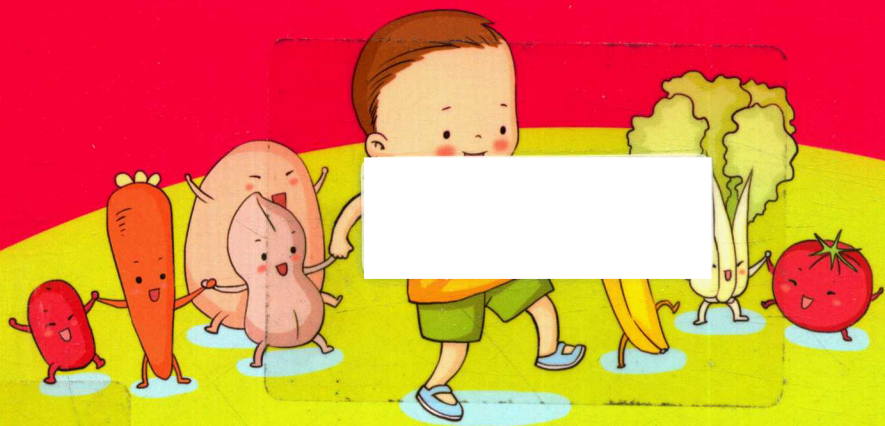
父母必读 养育系列图书

崔玉涛

谈自然养育

绕得开食物过敏

崔玉涛 著



早知道这些，宝宝就不会过敏啦！

怎么吃，这么做，离食物过敏这么近，那么远！

超人气儿科医生崔玉涛告诉你
原来不是食物的错，喂养方式惹了祸。



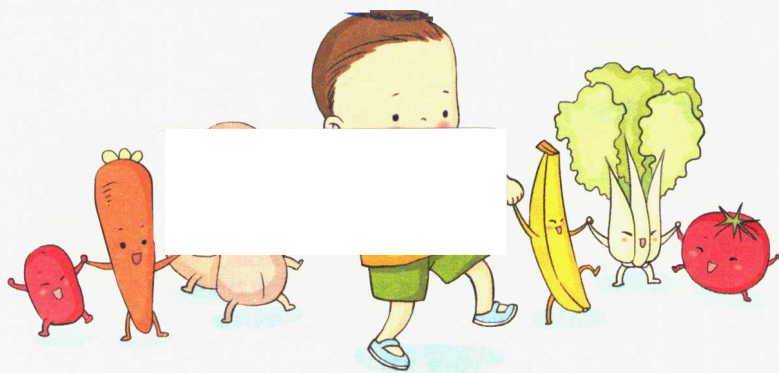
北京出版集团公司
北京出版社

崔玉涛

谈自然养育

绕得开食物过敏

崔玉涛 著



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

绕得开食物过敏 / 崔玉涛著. — 北京: 北京出版社, 2016.9

(崔玉涛谈自然养育)

ISBN 978-7-200-12468-2

I. ①绕… II. ①崔… III. ①婴幼儿—食物过敏—防治 IV. ①R725.993.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第207718号

崔玉涛谈自然养育

绕得开食物过敏

RAO DE KAI DE SHIWU GUOMIN

崔玉涛 著

*

北京出版集团公司 出版

北京出版社
(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印刷

*

720毫米×1000毫米 16开本 10.25印张 90千字

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-200-12468-2

定价: 32.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

序言

从医近30年，坚持医学科普宣教也有16个年头了。回想起这些年的临床工作和科普宣教，发现家长对孩子的养育不仅是越来越重视，而且越来越理智。为此，现今的医学科普不仅应该告诉家长一些我们医生认为适宜的结论性知识，更应该给他们讲述儿童生长发育的生理和疾病发生、发展的基本过程，这样才能使越来越理智的家长们正确对待儿童的健康和疾病。

基于这些，产生了继续写书的冲动。试图通过介绍儿童生长发育生理、疾病的基本过程，加上众多的实际案例，与家长一起了解、探索儿童的健康世界。儿童的健康不仅包括身体健康，也包括心理健康。而医学不仅是科学，又是艺术。如何用科学+艺术的医学思维，让发育过程中的儿童获得身心健康，是现代儿童工作者的努力方向。

本套图书试图从生长发育、饮食起居、健康疾病等范畴，从婴儿刚一出生至青少年这人生最为特殊的维度，通过一些基础理论和众多案例与家长及所有儿童工作者一起探索自然养育。

自然养育的基础首先应该全面了解儿童，而每个儿童都是个性化儿童。如何利用公共的健康知识指导个性化儿童的成长？自己的孩子与邻家的孩子有太多不

同，该如何借鉴别人的经验？这是众多家长的疑惑，也是很多儿童工作者的工作重心。如果能够通过众多案例向家长和儿童工作者全面介绍儿童的发育、发展规律，以及利用社会公认的方法正确评估个性儿童的发展，会有利于真正全面了解成长中的个性儿童。只有全面了解了个性儿童，自然就会给予恰当的指导，这就应该是自然养育。

本套图书共12册，已出版的《崔玉涛谈自然养育 理解生长的奥秘》和《崔玉涛谈自然养育 看得见的发育》两册图书，全面介绍以及如何详尽评估婴幼儿的生长和发育，本书从介绍母乳喂养，婴儿出生后的第一口食物开始，详尽阐述母乳喂养过程对婴儿免疫功能发育的影响；对比了解配方粉的劣势；冷静认识辅食添加的时机和种类。本书竭力想使读者了解，整个喂养进展过程充实于婴幼儿对食物接受情况；食物本身超越营养的功能作用，接着落定于食物不耐受或食物过敏产生的基础，以及如何正确认识食物过敏；如何诊断及治疗；然后展示出预防食物过敏的可能性和实施方法；最终希望达到所有婴儿从出生开始尽可能得到优质营养，并在此前提下积极预防食物过敏。本书延续前两册的风格，尽可能通过实际案例、图示等易于理解的方式，帮助读者了解过敏、探寻过敏，最终有意识地预防过敏。

在此，感谢15年来父母必读杂志社诸位朋友一如既往的支持。从2002年1月到今天，从《父母必读》杂志每月1期的“崔玉涛大夫诊室”专栏，到《0~12个月宝贝健康从头到脚》，又到《崔玉涛：宝贝健康公开课》，再到现在出版的《崔玉涛谈自然养育 绕得开食物过敏》，一路的支持与帮助，为我坚定医学科普之路提供了强大的助力。

还要感谢所有支持我的家长、医学同道和我的家人，感谢你们无私和真诚的帮助！



2016年9月1日于北京

导图



吸吮阶段

母乳

- 母乳是宝宝出生以后最适合的食物。
- 第一口喝的是母乳，可帮助宝宝的肠道菌群尽早建立，有效预防过敏的发生。

配方粉

- 第一口喝的是配方粉，会增加食物过敏的可能。
- 吸吮不好，可能是牛奶蛋白过敏。



过敏的预防从出生开始

- 纯母乳喂养
- 循序渐进，理性选择食物

辅食

- 从家人常吃的食物中选择适合宝宝吃的作为辅食原料，可以减少食物过敏的发生。
- 拒吃，不吞咽，可能与过敏有关。

咀嚼阶段

接受

不接受

食物不耐受

食物过敏

是什么导致孩子出现食物过敏？

- 和孩子的生理特点有关
- 配方粉加得太早
- 消毒剂用得太频繁
- 抗生素用得太随意
- 食物选择不当
- 与生活方式有关

- 满六个月后添加辅食
- 健康生活方式和喂养方式





● 孩子出生后，家长就要面对孩子吃什么，如何喂养的问题，而孩子的饮食习惯、家长喂养的方式，这些看似与食物过敏无关的事情，其实都与孩子会不会出现食物过敏息息相关。

● 孩子第一口吃的是母乳，比第一口吃的是配方粉出现食物过敏的可能性要小很多。

● 何时给孩子添加辅食、辅食的种类如何选择，都关系到孩子是否能顺利接受食物，是否会出现食物过敏。

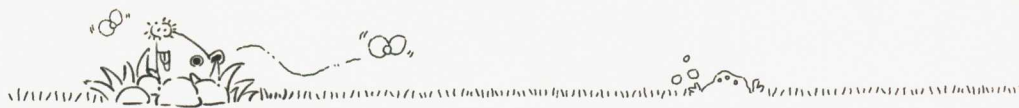
● 发现孩子不爱吸吮配方粉，不嚼、不咽辅食，要想到可能是食物过敏了。

● 食物过敏是可以预防的，而预防，要从孩子出生后第一口奶开始。用自然的方式纯母乳喂养，是最积极预防食物过敏的方式。

目录



| | |
|------------------------|-----------|
| 第一章 食物 随生长发育而变化 | 1 |
| 母乳，为新生儿而准备 | 2 |
| 新生宝宝的两大神奇变化 | 2 |
| 最适合新生宝宝的食物：母乳 | 4 |
| 母乳够不够，看生长曲线 | 5 |
| 婴儿配方粉，无奈的选择 | 7 |
| 无法纯母乳喂养时，首选婴儿配方粉 | 7 |
| 什么情况下选择婴儿配方粉 | 8 |
| 辅食，从泥糊状食物开始 | 10 |
| 开始体验和适应多样化食物 | 10 |
| 泥糊状食物，辅食第一站 | 12 |
| 从块状食物向成人食物过渡 | 14 |
| 添加块状食物，辅食第二站 | 14 |
| 不要过早吃成人食物 | 16 |
| 辅食吃得如何，用生长来衡量 | 17 |
| 吞咽好，消化好，说明吃得好 | 17 |



| | |
|------------------------|-----------|
| 长得好，说明吃得好 | 18 |
| 第二章 喂养方式 随成长而改变 | 19 |
| 孩子天生会吸吮 | 20 |
| 吸吮能力会慢慢退化 | 20 |
| 拒绝吸吮，因为身体拒绝接受 | 21 |
| 吞咽不好，找找原因 | 22 |
| 不愿吞咽，不爱吃还是过敏 | 22 |
| 咀嚼，需要学习 | 24 |
| 教他学会咀嚼 | 24 |
| 不爱嚼，可能与食物过敏有关 | 26 |
| 辅食的选择 | 27 |
| 离家庭最近的味道 | 27 |
| 自制辅食降低过敏可能性 | 28 |
| 让孩子接受本土的口味 | 29 |
| 饮食习惯从小培养 | 30 |



| | |
|------------------------|-----------|
| 第三章 食物 也有接受度 | 31 |
| 食物的接受与不接受 | 32 |
| 食物的接受和不接受是什么 | 32 |
| 食物接受不接受，用生长来判断 | 34 |
| 说说食物不耐受 | 35 |
| 食物不耐受，吃得越多，反应越厉害 | 35 |
| 乳糖不耐受 | 36 |
| 什么是食物过敏 | 38 |
| 过敏是种“流行病” | 38 |
| 食物过敏还是食物变质 | 40 |
| 区分食物不耐受和食物过敏 | 41 |
| 食物不耐受与食物过敏的3个不同 | 41 |
| | |
| 第四章 食物过敏 隐藏在生活里 | 43 |
| 最常见的过敏：食物过敏 | 44 |
| 食物过敏，不是食物的错 | 44 |



| | |
|-----------------|----|
| 食物过敏的行程 | 45 |
| 食物过敏是如何发生的 | 45 |
| 隐蔽的致敏，现身的过敏 | 50 |
| 食物过敏的表现 | 52 |
| 食物过敏什么样 | 52 |
| 过敏表现会在72小时内出现 | 54 |
| 为什么过敏的孩子越来越多 | 56 |
| 与孩子的生理特点有关 | 56 |
| 配方粉加得太早 | 58 |
| 消毒剂用得太多 | 62 |
| 抗生素用得太随意 | 64 |
| 喜新厌旧太彻底 | 66 |
| 接受食物无原则，拒绝食物没商量 | 68 |
| 生活方式的影响超越遗传基因 | 70 |
| 常见的食物过敏问题 | 71 |
| 嘴唇肿胀，立即停吃 | 71 |



| | |
|----------------|----|
| 父母过敏的食物晚些加 | 72 |
| 混合辅食如何吃 | 74 |
| 小心食物里的添加剂 | 75 |
| 喝配方粉起红疹，换品牌无用 | 77 |
| 换水解蛋白配方粉需要慢慢过渡 | 78 |

| | |
|------------------------|-----------|
| 第五章 食物过敏 从识别到预防 | 79 |
| 怎么知道孩子食物过敏了 | 80 |
| 过敏原检测，不是所有孩子都适合 | 80 |
| 食物过敏诊断的金标准 | 82 |
| 氨基酸配方粉可以诊断牛奶过敏 | 84 |
| 食物记录表追踪过敏食物 | 85 |
| 躲避疗法，治疗食物过敏的关键 | 86 |
| 完全躲避至少半年 | 86 |
| 牛奶蛋白过敏，如何保证营养 | 88 |
| 特殊配方粉过渡到普通配方粉 | 90 |



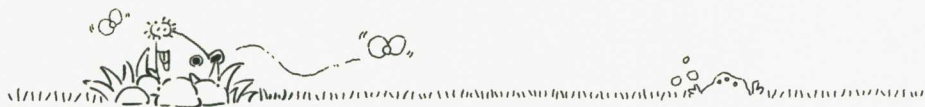
| | |
|-------------------|-----|
| 抗过敏药，治标不治本 | 92 |
| 抗过敏药是“割草”，不是“拔草” | 92 |
| 湿疹，不同程度，不同治疗 | 94 |
| 激素治疗，不怕，不躲 | 96 |
| 益生菌治疗，从源头杜绝过敏 | 98 |
| 让B细胞更“关注”抗感染 | 98 |
| 躲避过敏原+补充益生菌，效果才最好 | 101 |
| B细胞的天平应该是倾斜的 | 103 |
| 益生菌：用活菌，用足时间 | 106 |
| 含益生菌的配方粉没有治疗作用 | 107 |
| 服用益生菌有讲究 | 108 |
| 预防过敏如何做 | 109 |
| 母乳喂养是最积极的预防 | 109 |
| 让母乳喂养回归自然 | 111 |
| 不做洁癖家长 | 113 |
| 越近的食物越安全 | 115 |



| | |
|-------------|-----|
| 引导孩子耐受食物 | 117 |
| 按时给孩子添加各种辅食 | 118 |

第六章 食物过敏 热点问题 121

| | |
|-----------------------|-----|
| 孕期不吃易过敏的食物，可以预防宝宝过敏吗 | 122 |
| 母乳没下来之前怎么喂宝宝 | 123 |
| 为什么喝母乳的宝宝也会长湿疹 | 124 |
| 宝宝是母乳喂养，为什么会出现牛奶蛋白过敏 | 126 |
| 拒喝配方粉是牛奶过敏吗 | 128 |
| 为什么过敏宝宝喝部分水解蛋白配方粉会拉肚子 | 129 |
| 羊奶比牛奶不容易过敏吗 | 130 |
| 鲜牛奶比配方粉更容易过敏吗 | 131 |
| 哺乳妈妈吃鸡蛋会增加宝宝过敏的风险吗 | 132 |
| 宝宝对大豆过敏，哺乳妈妈还可以吃大豆吗 | 133 |
| 添加新食物时，可以吃以前吃过的食物吗 | 134 |
| 妈妈过敏了，还能喂母乳吗 | 135 |



| | |
|-------------------|-----|
| 为什么停吃鸡蛋后过敏症状仍没有缓解 | 136 |
| 怎么知道腹泻、便秘是过敏引起的 | 137 |
| 湿疹好了，为什么还挠头 | 138 |
| 湿疹都是过敏引起的吗 | 139 |
| 宝宝经常长痱子，和过敏有关系吗 | 140 |
| 过敏的宝宝是不是免疫力比较差 | 142 |
| 父母不过敏，为什么孩子会过敏 | 144 |
| 增强体质、强身健体可以预防过敏吗 | 145 |
| 1岁以后就不容易食物过敏了吗 | 146 |

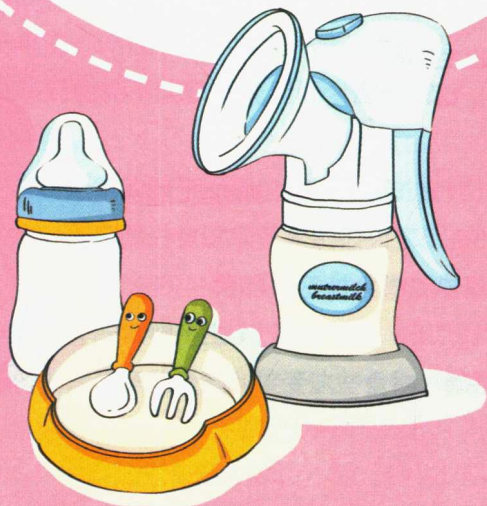
| | |
|-----------|------------|
| 后记 | 149 |
|-----------|------------|

第一章

食物 随生长发育而变化

从孩子降生开始，吃就成了他生活中的一件大事，生长发育所需要的全部营养要靠吃来满足。伴随着他的成长，食物的种类也在发生变化。

父母要顺应孩子生长发育的自然规律，给他最适合的、最容易接受的食物，避免食物过敏影响孩子的成长和健康。



母乳，为新生宝宝而准备

新生宝宝的两大神奇变化

丽丽生了个可爱的宝宝，从此晋升为新妈妈了。抱着刚出生的宝宝，丽丽兴奋之余，不免又有些担心：怀孕的时候，只要我自己吃好了，就可以给宝宝提供充足、均衡的营养，现在宝宝出生了，我该怎么给他吃才能保证他可以长得好呢？

从胎儿到婴儿，这不仅是一个称谓的变化，更表明一个小生命来到了世上，经历了不同的环境转变，正式成为一个婴儿，从此，他将开始一段新的成长旅程。

孩子刚一出生便会产生两大神奇的变化。



胎儿

出生变化

开始用肺呼吸



开始经口进食

