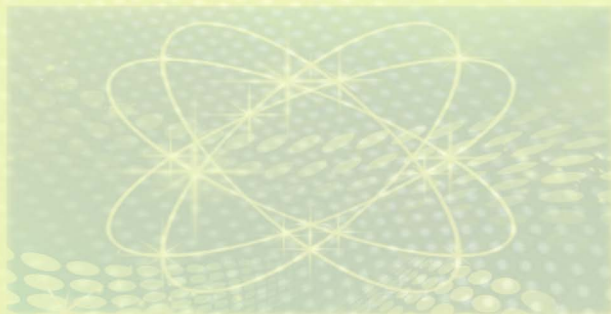


提升免疫力 从生命第一天开始

《妈妈宝宝》杂志社
雀巢（中国）有限公司编著



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP)数据

提升免疫力 从生命第一天开始/《妈妈宝宝》杂志社,雀巢
(中国)有限公司编著.—济南:山东科学技术出版社,2012.

ISBN 978-7-5331-6377-8

I. ①提... II. ①妈... ②雀... 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(2012)第288051号

图片提供: Gettyimages 达志影像

提升免疫力 从生命第一天开始

《妈妈宝宝》杂志社,雀巢(中国)有限公司编著

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@sdpres.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: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市工业北路182号

邮编: 250101 电话: (0531)88619328

开本: 690mm × 1020mm 1/24

印张: 4

版次: 2012年12月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-6377-8

定价: 28.60 元





写给亲爱的TA

你是上天给我的礼物
如此珍贵

让我牵肠挂肚

我不在乎怀孕带来的呕吐和难受

因为那证明你很健康

我激动于你第一次的胎动

那让我瞬间充满母爱

.....

我渴望抱着你、抚摸你

我要陪着你一起长大

无论斗转星移, 我对你的爱都不会改变

我, 是你的妈妈

我要做你永远的守护神



免疫力从哪里来？

时时刻刻，宝宝们都处在微生物的包围之中。细菌、病毒、衣原体、支原体、真菌几乎无处不在，而宝宝们却能在这样的环境中健康地生活。想过没有，宝宝们依靠什么呵护自己？

谁赋予了宝宝免疫力

孕期	孕妈妈的免疫防护
0~6个月	来自母体以及母乳的免疫防护
6个月以上	自身开始产生免疫力

肠道决定免疫力防线

肠道是人体最大的免疫器官，肠道的免疫功能占全身免疫功能的70%，是机体防御的最前线。肠道对于人体具有三大功能，消化吸收、免疫防卫和神经调节，有近一半的免疫细胞附着在肠道，产生人体80%的抗体。

肠道有益菌，免疫系统的启蒙老师

宝宝出生时免疫系统还没有发育成熟，需要暴露在一定的环境中加以训练，使其成熟，发挥抵抗疾病的作用，有益菌就扮演这样的角色。

婴儿刚出生时，肠道是无菌的，通过接触外界环境，宝宝肠道开始有细菌了。有些细菌（如双歧杆菌）可以训练免疫系统形成正常的免疫保护，让宝宝“终身受益”，有些细菌（如沙门菌）则会直接导致宝宝生病。

所以说，肠道有益菌对宝宝免疫系统的成熟起着至关重要的作用，是帮助免疫系统成熟的“启蒙老师”。

肠道好是抗病能力的根本

6个月至3岁是宝宝抗病能力最低的时段，也是强化免疫力的关键期。肠道如果健康，益生菌多，就能更好地调理宝宝的肠胃，更好地打扫肠道卫生，使肠道里的有害病菌及时随大便清除出体外，宝宝的肠道健康，也就增强了宝宝的免疫力，自然感染病菌的机会就减少了，生病的机会也随之减少了。

这些因素影响免疫力

肠道在呵护身体健康的同时,也同样受我们饮食、情绪、药物等因素的影响。当受到一些不良因素影响时,肠道中的有益菌会减少,引发肠道菌群失去平衡,各种不健康状况就会发生。现在就让我们看看影响肠道健康的因素吧!

孕妈妈适用

孕期偏食、暴饮暴食
消化道疾病
剖宫产
抗生素使用不当
细菌感染
压力、疲劳



宝宝适用

轮状病毒感染(秋季腹泻)
便秘、消化道细菌感染
寄生虫感染
抗生素使用不当
辅食添加不当
牛奶过敏

你的肠道健康吗?

妈妈自查 Check

孕期是否因感冒而用过抗生素?

☐ 是 ☐ 否

是否暴饮暴食?

☐ 是 ☐ 否

有过消化道不适吗?

☐ 是 ☐ 否

你计划的分娩方式是?

☐ 顺产 ☐ 剖宫产

补充过益生菌奶粉或制剂吗?

☐ 是 ☐ 否

写给我的宝宝

宝宝, 我和你的爸爸都忍不住好奇, 猜测你会长什么样? 我们猜你的

眼睛像_____ 嘴巴像_____ 性格像_____

鼻子像_____ 眉毛像_____

耳朵像_____ 脸型像_____

这样, 你就是这个世界上最完美的宝贝儿啦!

不如画出未来宝宝的样子,
或者贴个你喜欢的娃娃照片吧!

(贴照片)

(贴照片)



目录

Contents

第 1 章 好孕十足，孕育健康宝宝

第一节 孕早期：保护自己就是保护宝宝

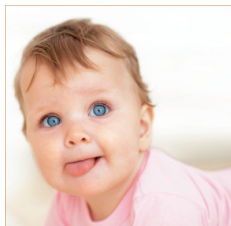
合理补充营养素	13
建立良好肠道环境，给宝宝安全成长空间	19

第二节 孕中期：控制体重，为顺利生产做准备

准妈妈体重控制的重要性	24
你的体重为什么增加了？	25
每天你应该“吃”多少热量？	27
孕中期体重重要合理增加	28

第三节 孕晚期：合理选择生产方式，你好 TA 也好

选择分娩方式，你该注意哪些？	33
顺产 or 剖宫产，哪种更适合你？	36
选择顺产你该怎么做？	38
不得不剖宫产，不用害怕	39
待产包里装什么	42



第②章 新生命降临, 科学哺育小宝贝

第一节 母乳喂养, 提升免疫力的最好方法

母乳, 宝宝最好的食物	49
如何正确给宝宝母乳喂养	51
吃得好才能喂得好	56

第二节 人工喂养, 如何打造免疫力防线

哪些妈妈不适合母乳喂养宝宝?	60
人工喂养, 如何像母乳般提高宝宝免疫力?	62

第③章 360度提升免疫力持久战

第一节 饮食大计, 免疫力提升的物质基础

第一口辅食怎么加	65
添加辅食别断奶	67
便便中看宝宝的免疫力	69
建立宝宝科学的饮食习惯	72
免疫力最喜欢哪些营养?	74

第二节 让宝宝拥有属于自己的免疫力

提升宝宝免疫力, 你该这样做	77
如何激发宝宝自身的免疫力	82
正确对待发热	87

附: 宝宝成长曲线记录	90
-------------------	----



看到这里，想必你已经认识到了提升免疫力对宝宝的必要性，也了解肠道健康是免疫力防线最重要的部分，你也已经开始排查自己周围有没有影响免疫力的不良因素了。那么，就跟宝宝们一起，开启360度免疫力提升方案吧！

启动免疫力提升方案

Part1

好孕十足 孕育健康宝宝



怀孕是女性一生中最特殊的生理阶段，身体的各个器官几乎都参与到了这个特殊的生理过程中，从孕早期的妊娠反应，到孕中期的胎儿开始快速增长，以及孕晚期为了分娩机体营养的储备，都在为新生儿的健康出生做好了准备。孕期的均衡营养和良好生活习惯，是体内胎儿健康成长的基础，也为新生儿早期免疫力的形成打下基础。

免疫力提升方案第1步

孕早期：保护自己就是保护宝宝

“我怀孕了！”一颗奇迹的种子正在你的体内萌芽，而你所要做的就是在未来10个月里为这颗小种子的壮大提供充足的营养和坚强的保护。孕早期，维护一个健康的肠道环境，让自身的营养吸收无障碍，自然也就能给宝宝带来充足的“成长元气”，保护自己的免疫力，也就是保护宝宝的免疫力。

合理补充营养素

1 胎宝宝需要哪些营养素？

孕早期是胎儿主要器官发育形成的阶段，特别是神经管及主要内脏器官的发育，也是宝宝受子宫内环境影响最大的时期。所有的先天性发育缺陷，如腭裂、四肢不全或没有四肢以及耳聋等，几乎都在这个关键性的时期内产生。而缺陷最严重的宝宝，又往往在头3个月内自然流产。因此，在这个时期，胎儿的器官发育特别需要维生素和矿物质，尤其是叶酸、铁、锌。但是，准妈妈通常很难确定自己什么时候怀孕，因此，必须从准备怀孕开始，就要注意补充维生素及矿物质。



叶酸的功劳

胎儿神经管发育的关键时期是在怀孕初期第17~30天。科学研究表明：在怀孕的头几周叶酸摄入不足将使胎儿神经管缺陷(NTDs)的风险增加10倍。胎儿神经管缺陷包括脊柱裂、无脑畸形、唇裂与腭裂。

● 我该吃多少叶酸？

为了预防胎儿畸形，准妈妈从孕早期开始（最好从计划怀孕开始），就需要补充叶酸。中国营养学会 2007 年的《中国居民膳食指南》指出，育龄女性应从孕前 3 个月开始每日补充叶酸 400 微克，并持续整个孕期。

● 叶酸怕什么？

需要注意的是，叶酸的吸收很容易受到一些因素的影响，如一般的制酸剂胃药、阿司匹林、含雌性激素的药物或酒精等都会影响叶酸的吸收，而酒精更会进一步地将体内所储存的叶酸排出，并且降低肠道对于叶酸的吸收力。所以，计划怀孕及怀孕中的妈妈最好远离酒精，同时可以在孕前 1 年内开始喝叶酸含量比较高的妈妈奶粉，以保证胎儿前 3 个月发育的营养需求，预防胎儿流产或致畸。

哪些食物含叶酸？

许多天然食物中都含有丰富的叶酸，各种绿色蔬菜（如菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、油菜、小白菜、花椰菜等）、动物肝脏、豆类、水果（如香蕉、草莓、橙子等）和奶制品等都富含叶酸。

Tips



优质蛋白要充足

在孕早期阶段，准妈妈必须要保证获取足够的优质蛋白质。蛋白质是构成人体组织的最重要物质，对于胚胎的发育、母体的健康有着重要作用。在孕早期蛋白质摄入量应不低于未孕妇女的摄入量。肉类、奶类、蛋类和鱼类中的蛋白质都属于优质蛋白质，孕早期准妈妈应多选择此类含有优质蛋白质的食物。

你补铁了吗？

怀孕后，孕妇的血容量扩充，铁的需要量会增加一倍。所以，准妈妈还应尽早补充铁，以预防缺铁性贫血及其带来的不良后果。如果不注意铁质的摄入，就很容易患缺铁性贫血。

此外，充足的锌对胎儿器官的早期发育很重要，并有助于防止流产及早产。



2 营养素该怎么补？

那么，准妈妈该如何科学地补充胎儿及母体所必需的各种维生素及矿物质呢？

食补是最好的方法

对准妈妈们来说，食补是最好的营养法则，食物是最好的进补来源。与食物中富含的维生素相比，维生素片剂的吸收率更低，而且某些维生素，如维生素A、维生素E、维生素D等只能经过肝脏和肾脏的代谢，量大时无法代谢的就会留在体内，形成累积，一旦过量就会对身体造成损害。所以，对准妈妈来说，补充营养最好还是选择食物进补的方



式，除非是营养素特别缺乏，那么在孕检时医生也会及时告知，是否需要通过药物补充。

Tips

准妈妈除了每天正常均衡饮食之外，可以早晚各喝一杯妈妈奶粉，作为加餐以补充日常饮食中可能缺乏的部分营养成分，如叶酸、钙、铁、锌和 DHA 等营养素。



重“质”而不是“量”

虽然准妈妈受孕的前3个月是关键时期，但此时的“胎宝宝”体积还小，所需的营养不是量的多少，而是质的好坏。

不必刻意多吃或少吃

准妈妈在这段时间往往容易发生轻度恶心、呕吐、食欲不振、厌食、烧心、疲倦等早孕反应。这些反应会影响准妈妈的正常饮食，进而妨碍营养物质的消化、吸收，导致妊娠中后期宝宝的营养不良。所以，为了保证营养的充足摄取，准妈妈们在这一阶段的膳食要以重质量、高蛋白、富营养、少油腻、易消化吸收为主要原则。

准妈妈可根据自己的胃口进食，不必刻意多吃或少吃什么。一天可少量多餐，以瘦肉、鱼类、蛋类、面条、牛奶、豆浆、新鲜蔬菜和水果为佳。可多选择准妈妈平常喜好吃的食物，但不宜食用油腻、煎、炒、炸、辛辣刺激等不易消化的食物。