

《打造宝宝抵抗力》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512707467

编辑推荐

免疫力是宝宝很好的药，免疫系统是很好的医生
宝宝自从降生以后，就被父母的爱所包围，同时也被种类繁多的致病细菌、病毒及微生物所包围。每位父母都希望自己的宝宝健康地成长，但致病的细菌、病毒及微生物，则丝毫不理会父母对宝宝健康的美好希望，无孔不入地攻击与破坏着他的身体。
父母想要宝宝远离疾病，很好的方法不是靠药物去预防，而是需要提升他自己身体中的免疫能力，这才是对宝宝健康成长很有效的秘诀。
增强宝宝的抵抗力，让他健康地成长，是我们共同的心愿！

内容简介

什么是免疫力，免疫力对我们的健康又有什么作用呢？如何打造宝宝的金牌免疫力呢？相信这些都是作为父母的你迫切需要知道的内容。别着急，本书介绍了有关免疫力的基本常识，以及能够有效提高宝宝免疫力的相关内容，如孕妈妈孕期保健、母乳喂养、合理饮食、绿色环境、良好卫生、规律生活、适当运动、抚触按摩、情绪免疫、预防接种的内容。让免疫力做宝宝的健康卫士，通过简便、有效的途径来有效提高宝宝的免疫力！但言易行难，父母好好读完这本书以后付诸生活实践，才能真正提高宝宝的免疫力。希望本书能够帮助所有宝宝永远健康

作者简介

作者高圆圆，毕业于北京大学医学部妇产科学专业，硕士。曾先后工作于北大医院妇产科（现改为北大妇产儿童医院）、北京肿瘤医院，曾出版《怀孕事事通》《孕产期检查实用手册》《孕产期健康养护全方案》等多部著作。

目录

【目录】

前言 好成长来自好免疫 001

第一章 认识免疫力，免疫疾病不找你 / 001

免疫力：体内健康的警卫士 002

了解保护健康的几大天然屏障 004

宝宝免疫力下降，易感染病菌 006

免疫失衡，跟过敏体质有关 008

增强宝宝免疫力，也要分阶段 010

宝宝免疫力高低，一测就知道 012

从宝宝大便看其肠道抵抗力 016

第二章 妈妈做好孕期保健，宝宝出生后受益良多 / 019

孕妈妈的免疫力和胎宝宝息息相关 020

补充鱼肝油，促进宝宝免疫系统发育 021

补充营养素，提升孕妈妈免疫力 023

怀孕期间，应避免咖啡因与烟酒 025

孕期接触辐射多，免疫力易下降 026

孕妈妈压力小，宝宝出生后免疫力高 028

第三章 母乳喂养：给宝宝“灌输”最直接的免疫抗体 / 031

母乳喂养，增强宝宝免疫力 032

母乳营养均衡，是宝宝最好的食品 034

母乳能帮助宝宝免受感染 036
母乳中含的抗体可以抗击细菌 037
母乳能调节宝宝的情绪 039
新手妈妈哺乳期四大饮食原则 040

第四章 合理饮食：提高宝宝免疫力的良药 / 043

宝宝吃辅食可提高免疫力 044
提高宝宝免疫力的六种营养素 046
补钙补铁，就是补免疫力 048
偏食宝宝，往往免疫力偏低 050
多吃果蔬可增强免疫力 052
摄取糖分过高，会干扰免疫功能 054
吃得过多，免疫力不升反降 055
可提升宝宝免疫力的食物 056
破坏免疫力的食物大盘点 058
提高免疫力美食轻松做 060
制作宝宝膳食的原则 062
白开水，最好的免疫饮品 064

第五章 绿色环境：生态环境与免疫力休戚相关 / 067

损害免疫力的污染物有哪些 068
你家宝宝房卫生达标了吗 069
宝宝房装修应注意的减污问题 070
减少室内污染的小妙招 072
科学养宠物，减少宝宝健康威胁 075
经常清洗空调，清除传染病菌 077
去除家具异味，提高宝宝免疫力 078
减少家用电器给宝宝的辐射 079
避免宝宝到污染严重的场所 081
带宝宝安全出游的策略 082

第六章 卫生良好：好的卫生习惯是免疫力的保护伞 / 085

良好的卫生可使宝宝少生病 086
注意口腔卫生，可提高免疫力 088
科学洗手，防止免疫疾病滋生 090
每周洗澡3次，可提高免疫力 092
热水洗脚，增强免疫力没商量 093
鼻子保养好，也能增强免疫力 094
宝宝排便卫生，免疫力阶梯上升 096

让宝宝讲卫生不等于洁癖 097

第七章 生活规律：免疫力就在宝宝的衣食住行之中 / 099

生活作息规律：宝宝最好的抗体 100

饮食习惯良好，防止“病”从口入 102

定时排便，排出身体里的病“毒” 104

睡眠质量差，免疫力就低下 106

睡眠环境，左右宝宝的睡眠质量 108

从食疗入手，帮助宝宝入睡 109

床、被子、枕头：睡眠的头等大事 111

懒觉睡多了，免疫力睡走了 113

有碍免疫力的6大睡眠误区 114

白天小睡，为免疫力加分 116

“春捂秋冻”出来的好身体 118

第八章 适当运动：有氧运动多多做，免疫力层层升 / 121

多运动也能强化免疫力 122

亲子锻炼不可少 123

没学过爬行，长大易患病 125

户外运动，更有趣更健康 127

宝宝健身操，提升免疫力少不了 130

益智又健身的游戏 131

第九章 抚触按摩：“拍拍打打”，免疫力就提高了 / 137

爱心抚触对宝宝很重要 138

婴幼儿抚触的准备、要求和注意事项 140

抚触的部位以及顺序 142

宝宝水中抚触好处多 144

爬行抚触正流行 145

选择合适的抚触按摩油 147

第十章 情绪免疫：宝宝情绪越好，身体免疫力越高 / 149

好情绪，才有好的免疫力 150

快乐的宝宝多健康 151

好的家庭氛围，带来好身体 153

应对宝宝常见的几种坏情绪 154

承受压力越大，越容易感冒 157

沟通有技巧，为宝宝坏情绪找出口 158

疫苗接种，主动对抗疾病 162
早产儿免疫接种必知 164
乙肝疫苗，宝宝免疫第一针 166
卡介苗预防结核病 167
吃糖丸，预防宝宝小儿麻痹 169
百白破疫苗，预防百日咳、白喉、破伤风 170
流脑疫苗预防流脑 172
乙脑疫苗预防乙脑 174
甲肝疫苗预防甲肝 176
水痘疫苗预防水痘 178
白破二联疫苗预防白喉、破伤风 180
疫苗打太多，免疫力反下降 181

附录 / 183

宝宝各阶段的睡眠需求 183
宝宝出生后要打的疫苗 185

在线试读部分章节

第三章

母乳喂养：给宝宝“灌输”最直接的免疫抗体

母乳喂养，增强宝宝免疫力

母乳中含有大量的免疫物质，能增加宝宝的免疫力，可防止受病毒的侵入而生病。母乳能给宝宝提供最原始的免疫力，因此要尽量给宝宝母乳喂养。

一项抽样调查结果显示，在500例0~3岁患呼吸道感染和皮肤感染的儿童中，仅有98例是通过母乳喂养的宝宝，另外402例宝宝是通过奶粉或混合方式喂养的。

调查指出，通过母乳喂养的宝宝患病概率明显偏低。这就是说，坚持母乳喂养是保证宝宝具有较强免疫力的关键，普及提高母乳喂养率是提高宝宝健康水平的重要保证。

研究表明，母乳可增强宝宝的免疫力，与配方奶粉喂养的宝宝相比，母乳喂养的宝宝胃肠道感染、呼吸道感染和过敏（如湿疹和呼吸道过敏）的发生率都比较低。那么，母乳中什么成分有助于保护宝宝呢？

1. 抗体

母乳中含有被称为免疫球蛋白的抗体。母体通过摄入、吸入或其他方式与病原体接触时在体内产生抗体。她所产生的每种抗体对抗原都有特异性，这就是说，这种抗体只与它

所针对的那种抗原结合，而不会浪费时间攻击无关的物质。因为母体只是针对她所处的环境中的病原体产生抗体，所以宝宝在出生后最初的几周内，从母体获得所需的保护，能够抵抗这个阶段宝宝最可能遭遇的感染性病原体。

此外，抗体的特殊性还表现在抗体不攻击肠道中对健康有益的细菌。

2.有益的物质

母乳中还含有低聚糖，这些低聚糖对增强宝宝的免疫力有重要作用。低聚糖是母乳中的重要成分，其含量与蛋白质的含量相当。母乳中含的低聚糖有助于大肠中有益菌的生长，是宝宝肠道中大量有益菌的食物，这些低聚糖有助于有益菌的繁殖，使其数量增多，直至确实使消化道中的条件得到改善。肠道中的有益细菌对健康有利，是因为这些细菌有助于形成强大的肠道屏障，强大的肠道屏障能阻止有害细菌和过敏原进入血液；同时有益菌可阻止有害细菌的生长，防止有害细菌黏附到肠道细胞壁上；另外，它们还有助于巩固肠道相关的免疫系统。

3.细胞防御

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)