

<<中国儿童免疫力方案>>

图书基本信息

书名：<<中国儿童免疫力方案>>

13位ISBN编号：9787802035904

10位ISBN编号：7802035902

出版时间：2012-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：李苑，杨育明，陈韦冰，刘莹 编著

页数：238

字数：260000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<中国儿童免疫力方案>>

前言

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、病毒等病原体的侵害，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。

<<中国儿童免疫力方案>>

内容概要

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，为孩子提供全面的免疫力支持。

阅读本书您可以了解：母乳喂养对提高孩子免疫力的作用、如何选择合适的配方奶粉、能提高孩子免疫力的辅食添加、抚触与游泳对宝宝身体的好处、孩子的亲子游戏和情感关怀、在衣食住行中提高孩子免疫力、提高孩子免疫力的四季小常识、0~3岁孩子的免疫接种程序、自费疫苗的接种办法……

<<中国儿童免疫力方案>>

书籍目录

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

母乳喂养好

母乳喂养的方法

喂奶时间的科学安排

母乳是否充足的判断方法

全方位母乳增多的方法

哺乳期母亲的营养需求

哺乳期母亲的营养保证

上班族妈妈的母乳喂养

妈妈不宜给宝宝哺乳的几种情况

母乳替代品的选择

选择奶粉时的注意事项

奶粉质量的辨别方法

奶瓶使用的注意事项

奶瓶的消毒

宝宝辅食的添加

辅食添加的主要原则

宝宝辅食的制作方法

给宝宝喂蛋黄的方法

宝宝贫血的预防

第二节 7个月~1岁宝宝的营养保健

科学设计宝宝每餐饮食

宝宝对各种辅食的适应过程

宝宝断奶后的饮食

预防宝宝断奶综合征

宝宝食品的烹调方法

7~12个月断奶营养食谱举例

第三节 1~2岁宝宝的营养保健

营养与宝宝免疫

重视宝宝的饮食心理

正确看待宝宝的食欲不佳

培养良好的饮食习惯

膳食多样化

钙的补充

维生素的补充

宝宝不宜多吃的食物

增强宝宝抗病能力的食物

食物过敏的注意事项

宝宝食谱应注意的问题

宝宝食谱举例

第四节 2~3岁宝宝的营养保健

宝宝饮食的保健原则

合理搭配平衡膳食的重要性

强化良好的饮食习惯

<<中国儿童免疫力方案>>

制作宝宝的膳食时应注意的问题

常用的烹调方法

培养宝宝吃蔬菜的习惯

纠正宝宝爱吃零食的坏习惯

预防宝宝早期肥胖

正确看待儿童保健品

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

主要锻炼目标

日常体格锻炼内容与方法

宝宝被动操

宝宝游泳与抚触

宝宝游泳与抚触的历史

宝宝游泳与抚触的现代概念

宝宝游泳与抚触的好处

游泳的准备工作环境

游泳用具

游泳注意事项

抚触的好处

抚触的条件

抚触前的准备

抚触的手法

头部抚触

腹部抚触

四肢抚触

手指与脚趾抚触

背部抚触

臀部抚触

抚触的注意事项

婴幼儿的一般护理

宝宝的皮肤护理

宝宝的头部护理——清除头部乳痂

宝宝的常见病护理——感冒

第二节 7个月~1岁宝宝的体格锻炼

主要锻炼目标

体格锻炼效果判定标准

日常体格锻炼内容与方法

宝宝主、被动操

宝宝主、被动操注意事项

冷水擦浴

日光浴

日光浴的环境要求

日光浴的注意事项

随时准备的外用药

动物咬伤后家庭简易处理方法

宝宝暑热症的家庭护理措施

第三节 1~2岁宝宝的体格锻炼

<<中国儿童免疫力方案>>

主要锻炼目标

日常体格锻炼内容与方法

游戏与锻炼相结合

宝宝身高增长规律及保健措施

眼外伤的处理办法

鼻出血的处理方法

第四节 2~3岁宝宝的体格锻炼

身体日常体格锻炼内容与方法

利用自然因素锻炼

简易“三浴”锻炼法

注意体育锻炼后的营养

宝宝发生外伤的简易处理方法

特殊宝宝的体格锻炼

第3章 0~3岁婴幼儿的情感关怀

第一节 宝宝的生活关怀

0~6个月的生活关怀

7个月~1岁的生活关怀

1~2岁的生活关怀

2~3岁的生活关怀

第二节 亲子游戏

亲子游戏和宝宝的健康

1~2个月的亲子游戏

3~4个月的亲子游戏

5~6个月的亲子游戏

7个月~1岁的亲子游戏

1岁~1岁半的亲子游戏

1岁半~2岁的亲子游戏

2~3岁的亲子游戏

亲子游戏数则

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

自然环境

室内环境

第二节 其他生活环境

衣食住行与宝宝免疫

春夏秋冬与宝宝免疫

第5章 0~3岁婴幼儿的预防接种

第一节 1~6个月的预防接种

早产儿的免疫接种

乙肝疫苗——宝宝健康免疫第一针

乙肝免疫球蛋白预防乙肝

卡介苗预防结核病

吃“糖丸”预防小儿麻痹症

b型流感嗜血杆菌疫苗预防b型流感嗜血杆菌感染

轮状病毒疫苗预防轮状病毒腹泻

百白破三联疫苗预防百日咳/白喉/破伤风

破伤风抗毒素防治破伤风

<<中国儿童免疫力方案>>

破伤风免疫球蛋白防治破伤风

流脑疫苗预防流脑

流感疫苗预防流感

第二节 7个月~1岁的预防接种

麻腮风疫苗预防麻疹、流腮、风疹

乙脑疫苗预防乙脑

甲肝疫苗预防甲肝

第三节 1~2岁的预防接种

水痘疫苗预防水痘

肺炎球菌疫苗预防肺炎

第四节 3岁及以上儿童的预防接种

白破二联疫苗预防白喉/破伤风

狂犬病疫苗预防狂犬病

狂犬病免疫球蛋白预防狂犬病

狂犬病血清预防狂犬病

丙种球蛋白的接种意义

附录 扩大国家免疫规划实施方案

后记

<<中国儿童免疫力方案>>

章节摘录

1岁左右宝宝已会挑选他自己喜欢吃的食物了，这时如果不及时纠正，宝宝很容易养成挑食偏食的习惯，如：偏爱甜食；偏爱吃肉、鱼，不吃蔬菜；偏爱咸辣，等等。

长期挑食偏食，容易造成营养失衡，影响宝宝正常生长发育和身体健康。

所以应尽早培养宝宝良好的饮食习惯。

一个良好习惯的形成并不是一朝一暮便能实现的，必须长期地潜移默化，父母应该做到以下几个方面：1. 引起宝宝的食欲宝宝一般习惯于吃熟悉的食物，因此在宝宝开始出现偏食现象时不必急躁、紧张和责骂。

应采用多种方法引起宝宝对各种食物的兴趣，如：对偏爱吃肉不吃蔬菜的孩子可告诉他：“小白兔最爱吃白菜，妈妈爱吃，爸爸爱吃，宝宝也爱吃。

”以引起宝宝的兴趣。

2. 以身作则父母的饮食习惯对宝宝影响非常大，所以父母要为宝宝作出榜样，不要在他面前议论哪种菜好吃，哪种菜不好吃；不要说自己爱吃什么，不爱吃什么；更不能因为自己不喜欢吃某种食物，就不让孩子吃，或不做、少做。

为了保证宝宝生长发育所需的营养素，食物品种、烹调方法应多样化。

每餐菜种类不一定多，2 - 3种即可，但要尽量使宝宝吃到各种各样的食物，经常要变换食物的花样；对宝宝不喜欢的食物，可在烹调上下工夫，如：他不吃胡萝卜，可把胡萝卜掺在他喜欢的肉内，做成丸子或做成饺子馅，逐渐让宝宝适应。

<<中国儿童免疫力方案>>

后记

2008年年初，几位喜欢做事的朋友聚在一起，盘算着一年的计划时想到整合我们几个的力量，编写一本关于儿童免疫保健方面的书。

于是，就有了这本书。

在编写过程中，我们得到了：中山大学彭慧的鼎力相助，帮我们整理了环境因素的初稿；中国疾病预防控制中心的张丽杰、江苏省疾病预防控制中心的郭宏雄、浙江省疾病预防控制中心的蔡剑、辽宁省疾病预防控制中心的田疆、云南省疾病预防控制中心的税铁军、天津市疾病预防控制中心的徐文体、重庆市疾病预防控制中心的龙江、宁波市疾病预防控制中心的易波、广州市疾病预防控制中心的袁俊等的帮助，他们为我们提供了非常有益的建议。

同时，我们还要特别感谢中国疾病预防控制中心免疫规划中心副主任罗会明主任医师，在百忙之中审读本稿，提出了许多宝贵的意见和建议，并在其的帮助下，得到了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主任医师作序。

此外，我们还得到了中国现场流行病学培训项目的曾光教授、朱保平老师、吕梅老师、马会来老师等的关心和指导，在此一并表示感谢。

<<中国儿童免疫力方案>>

编辑推荐

母乳喂养对提高孩子免疫力的作用，在衣食住行中提高孩子免疫力。
如何选择合适的配方奶粉，提高孩子免疫力的四季小常识。
能提高孩子免疫力的辅食添加，0-3岁孩子的免疫接种程序，抚触与游泳对宝宝身体的好处。
自费疫苗的接种办法，孩子的亲子游戏和情感关怀。

母乳喂养对提高孩子免疫力的作用，如何选择合适的配方奶粉，能提高孩子免疫力的辅食添加，抚触与游泳对宝宝身体a好处，孩子的亲子游戏和情感关怀，在衣食住行中提高孩子免疫力，提高孩子免疫力的四季小常识，0-3岁孩子的免疫接种程序，自费疫苗的接种方法。

此商品有两种印刷封面，随机发货！

<<中国儿童免疫力方案>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>