

图书基本信息

书名：<<提高孩子免疫力的195种保健细节>>

13位ISBN编号：9787806204931

10位ISBN编号：7806204938

出版时间：2009-11

出版时间：宁夏少年儿童出版社

作者：卓越育儿编委会

页数：223

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>

## 前言

家长大概都有这样的体会，刚出生的孩子（0~6个月）一般不容易生病，但6个月后到学龄前，孩子非常容易受到疾病尤其是传染病的侵袭。

这是由于孩子特殊的免疫生理特征决定的。

孩子出生后，由于各系统的发育还未完全，其免疫系统需要2-3年的时间才能被真正激活而发挥作用，所以在这段时间内，孩子自身的免疫功能相当低，很容易被病原体乘虚而入。

但母乳喂养的孩子极少生病，这是因为母体的免疫球蛋白可以通过乳汁，主要是初乳传递给孩子，使孩子具有抵抗疾病的能力。

此外，孩子在胎儿期从母亲胎盘也可获得一部分抗体。

所以一般来说，6个月以内的孩子是不容易生病的。

而6个月以后，孩子体内来自母体的免疫球蛋白的浓度逐渐下降到最低点，同时自身的免疫系统还没有被激活，进入了医学上所称的“生理上的免疫功能不全期”，这个时期的孩子体内免疫物质含量很低，抵抗力比较差，极易受到疾病的侵袭。

本书系统地从怀孕期保健、母乳喂养、抚触、运动、饮食、生活习惯、调节情绪、预防接种等方面向读者介绍了提高免疫力的195个小细节，深入浅出、易学易懂，适合广大家庭读者阅读和学习。

增强全民体质，从孩子开始。

## 内容概要

母乳能促使婴儿的免疫系统成熟吗？

母乳中有哪些免疫因子？

如果孩子生病了，可以做抚触吗？

有规律的生活能提高免疫力吗？

均衡饮食可提高免疫力吗？

情绪和压力会影响免疫力吗？

如何让孩子不生病，本书为你一一解答。

《提高孩子免疫力的195种保健细节》一书系统地从怀孕期保健、母乳喂养、抚触、运动、饮食、生活习惯、调节情绪、预防接种等方面向读者介绍了提高免疫力的195个小细节，深入浅出、易学易懂，适合广大家庭读者阅读和学习。

增强全民体质，从孩子开始。

## 书籍目录

第一章 关于免疫力第二章 从怀孕期开始保健,可提高孩子的免疫力 细节01 避免高糖食物 细节02 要小心霉变的食品 细节03 孕妇补充鱼油能影响免疫系统的发育 细节04 合理均衡的营养很重要 细节05 充足的睡味也很重要 细节06 适量的运动 细节07 孕妇受感染影响新生儿免疫力 细节08 辐射导致免疫力下降吗 细节09 高频电磁波影响宝宝健康及免疫力 细节10 孕妇压力大,孩子易得过敏症和哮喘第三章 母乳能提供最原始的免疫力 细节11 母乳能帮助婴儿免受感染 细节12 母乳中含有抗体可以抗击细菌 细节13 母乳中含抗菌分子可黏附着细菌和病毒 细节14 细胞防御 细节15 母乳促使婴儿的免疫系统更快成熟 细节16 母乳中抗体的作用原理 细节17 母乳的免疫学优势 细节18 母乳喂养的孩子还需要打疫苗吗 细节19 母乳中免疫园子的增加 细节20 婴儿生病时零喂母乳吗 细节21 母乳可调节婴儿的情绪 细节22 量身定制的母乳 细节23 上班族也可以纯母乳喂养 细节24 断奶后就不喝奶了吗 细节25 牛奶不能空腹喝吗 细节26 不适当的方式妨碍了纯母乳喂养 细节27 母乳是最安全的喂养方武 细节28 母乳喂养促进婴儿发育 细节29 母乳喂养促进母子健康 细节30 母乳喂养的好处 细节31 吃母乳可增强肺功能 细节32 易过敏婴儿6个月前最好以纯母乳喂养 细节33 新妈妈开奶技巧 细节34 新妈妈母乳喂养如何进行 细节35 国际母乳会建议家长这样添加辅食 细节36 婴儿可以吃什么辅食 细节37 配方奶与肾结石有关吗 细节38 母乳喂养的婴儿常拉大便,并非消化不良第四章 按摩可以改善血液循环,提高免疫力 细节39 按摩对宝宝很重要 细节40 按摩的要求和注意事项 细节41 按摩的具体方法 细节42 什么时候开始按摩 细节43 用水去按摩 细节44 婴儿按摩和中医按摩的区别是什么 细节45 宝宝有湿疹时可以做按摩吗 细节46 如果孩子生病了,可以做按摩吗 细节47 婴儿爬行按摩 细节48 幻何给宝宝选择按摩油 细节49 抚触时始终对婴儿微笑第五章 做好预防接种,主动对抗疾病 细节50 疫苗接种概况 细节51 什么是卡介苗 细节52 什么是乙肝疫苗 细节53 什么是脊髓灰质疫苗 细节54 什么是百白破 细节55 什么是A群和A+C群流感疫苗 细节56 什么是麻疹疫苗 细节57 什么是乙脑疫苗 细节58 孩子感冒还可以接种吗 细节59 什么时候不适合接种疫苗 细节60 孩子预防接种会出现什么异常反应 细节61 自费的疫苗简介 细节62 宝宝接种前后的注意事项 细节63 3千多元的价肺炎球类疫苗要不要打 细节64 价肺炎球类疫苗和23价肺炎疫苗有什么区别 细节65 什么是轮状病毒疫苗 细节66 水痘疫苗要打吗 细节67 甲肝疫苗有必要打吗 细节68 什么是HIR 细节69 什么是麻腮风疫苗 细节70 6个月内婴儿不适合接种流感疫苗第六章 有规律的生活是提高免疫力的基本要素 细节71 0-2个月婴儿的生活规律 细节72 3-4个月婴儿的生活规律 细节73 5-6个月婴儿的生活规律 细节74 7-8个月婴儿的生活规律 细节75 9-12个月婴儿的生活规律 细节76 培养孩子良好的生活习惯 细节77 培养良好的睡眠习惯 细节78 白天小睡为何很重要 细节79 别让宝宝抱着睡 细节80 新生儿宝宝睡姿如何选择 细节81 要观察宝宝在睡觉中的不正常现象 细节82 不同月龄宝宝的睡眠时间 细节83 宝宝睡眠易醒的五大原因 细节84 培养良好的饮食习惯 细节85 培养孩子饮食习惯的注意事项 细节86 孩子饮食习惯不好,问题在家长 细节87 饮食习惯宜和忌 细节88 美国人是怎样培养孩子饮食习惯 细节89 孩子饮食习惯上的八大误区 细节90 孩子饮食习惯是幼年时形成的 细节91 规律被打断了怎么办 细节92 不要养成有害的饮食习惯 细节93 如何培养儿童的饮食态度 细节94 养成排便习惯第七章 均衡饮食可以提升防御功能 细节95 均衡饮食可提高免疫力 细节96 有机饮食可增强免疫力 细节97 微量元素可提高对某些免疫的抵抗力 细节98 常吃西红柿可提高免疫力 细节99 选取多彩的食物,可提供均衡的营养 细节100 2-4岁的饮食最重要 细节101 均衡营养提高免疫力(添加辅食篇) 细节102 过节时应该遵守的饮食原则 细节103 提高免疫力的食品 细节104 清淡饮食影响孩子一生的健康 细节105 儿童饮食不宜口味重 细节106 膳食中的“加减乘除”法 细节107 给肥胖儿童的饮食建议 细节108 宝宝断奶后的饮食误区 细节109 根据舌苔调节孩子的饮食 细节110 婴儿腹泻应该怎样守排均衡的饮食 细节111 婴儿饮食不均衡会导致腹泻 细节112 孩子咳嗽应该怎样调理饮食 细节113 不同的季节应怎样安排饮食 细节114 感冒期间饮食的谬误 细节115 不均衡的饮食导致的身体问题 细节116 婴儿肾结石与饮食有关吗 细节117 婴儿发烧的饮食护理 细节118 均衡的饮食可缓解宝宝秋咳 细节119 饮食可解决宝宝虚汗问题 细节120 摄取糖分过高会干扰白血球的免疫功能 细节121 补充必需脂肪酸对免疫细胞非常重要 细节122 改善体内生态环境提高免疫力 细节123 多吃蔬果可增强免疫力 细节124 亚硝酸盐影响婴幼儿健康吗 细节125 孩子便秘吃什么好 细节126 口腔溃疡与免疫力有关 细节127 孩子偏食导致饮食不均衡第八章 吃得过饱导致免疫力下降 细

节128 吃得过饱会伤害大脑及健康 细节129 孩子吃得太饱也会生病 细节130 孩子哭闹有时其实并不是饿了 细节131 吃得太饱、太精会导致孩子厌食 细节132 合理安排零食 细节133 别使劲喂孩子吃东西 细节134 哭闹不睡觉是吃得太多了 细节135 从婴儿大便判断婴儿的消化健康第九章 防止痛从口入, 要讲卫生 细节136 良好的清洁习惯可使婴儿少生病 细节137 清洁卫生直接关系到婴幼儿的身心健康 细节138 应该怎样培养孩子生活卫生习惯 细节139 爱干净不等于洁癖 细节140 养成卫生习惯的小妙招 细节141 预防手足口病的关键是注意家庭卫生 细节142 怎样让孩子获得卫生健康知识 细节143 孩子不讲卫生怎么办 细节145 培养孩子排便后的良好卫生习惯 细节146 孩子坐便盆时的卫生习惯第十章 喝水能保持黏膜湿润, 抵抗细菌入侵 细节147 让孩子多喝白开水 细节148 夏天贪凉会增痛, 应多喝白开水 细节149 夏天孩子需要喝多少水 细节150 拍背饮水治小孩喉咙有痰第十一章 太干净了会形成免疫记忆 细节151 孩子太干净了不好 细节152 脏游戏有利身心发展 细节153 在大自然中嬉戏增强免疫力 细节154 玩泥巴预防过敏 细节155 孩子越干净越容易生病第十二章 不要随意使用抗生素 细节156 孩子生痛时别再乱用抗生素 细节157 腹泻要避免使用抗生素 细节158 几种常见的婴儿腹泻的原因 细节159 正确使用抗生素 细节160 发热不要乱用抗生素 细节161 鼻塞、流涕、打喷嚏, 可以用抗生素吗 细节162 儿童湿疹可以用抗生素吗 细节163 夏天不要随意给孩子吃抗生素 细节164 药箱里不用准备抗生素 细节165 抗生素使用六大误区 细节166 肚子就成了药罐第十三章 空气清新可预防疾病的滋生 细节167 防止室内污染的办法 细节168 冬天怎样保持室内空气新鲜 细节169 健康由清洗空调做起 细节170 让家里空气更清新的九个小妙招 细节171 养花保持新装房空气清新 细节172 土办法能让治理装修污染吗 细节173 去除家具异味的方法第十四章 情绪影响免疫力 细节174 情绪影响免疫力 细节175 家庭氛围很重要 细节176 和孩子讨论身体自我治疗的能力 细节177 多和其他孩子接触 细节178 承受压力愈大愈容易感冒第十五章 及时添增衣物可增强孩子的抵抗力 细节179 不同月龄的穿衣指南 细节180 怎样选购宝宝的衣服 细节181 怎样给新生儿穿衣眼 细节182 春季怎样给宝宝穿衣服 细节183 夏天如何给宝宝穿衣服 细节184 秋季如何给宝宝穿衣服 细节185 怎样春捂秋冻 细节186 冬天如何给宝宝穿衣 细节187 如何给两岁的孩子穿衣 细节188 怎样指导孩子穿衣服 细节189 该不该让婴儿睡凉席第十六章 适当的运动能增强体质 细节190 锻炼婴儿提高身体抵抗力 细节191 没学过爬行长大爱得病 细节192 孩子可以参加成人的体育项目吗 细节193 要让孩子上课外体育兴趣班吗 细节194 怎样通过运动纠正扁平足 细节195 爱运动宝宝的10大优势 细节196 长久持续运动会降低免疫力

章节摘录

但饮绿茶不可过量，因为它可能影响睡眠，同时其中所含的鞣酸能导致多种矿物质元素吸收减少。建议每天泡一杯茶，饮三遍，并于三餐后用它漱口。

2.奶牛奶好，乳钙含量高，并且好吸收，而且牛奶是动物性食物中少有的碱性食品，对于维护体内环境的稳定大有好处。

但是不要空腹饮奶，也不宜以奶做饮料来解渴，孕产妈咪每日25-500毫升就够了。

如果不喜欢牛奶，可以尝试用酸奶替代，这样还可以维持肠菌的平衡，在一定程度上避免病原微生物从肠道入侵。

3.五谷杂粮绿豆是五谷之王，对身体机能的调理作用很强，尤其适合夏季食用。

其他的谷物，如玉米、燕麦、小米等都是食物金字塔的塔基，如果每天的主食总是大米、白面就未免单调，营养会欠全面。

谷物要吃够，对于一般身材的孕产妈咪每餐都要吃到100克左右的主食，同时粗粮占到4~6成，品种上是越丰富越好。

4.蔬菜胡萝卜、西红柿能为人体补充两种重要的抗氧化营养素——胡萝卜素、番茄红素，而绿叶蔬菜含叶酸和维生素c较多。

这些营养素对健康的裨益是毋庸置疑的，关键是个平衡问题，蔬菜的种类尽量丰富些，红、绿、白、紫、黄，不要偏食，也不要刻意地过多食用某种蔬菜，同时注意荤素搭配着食用，方能收到最好的营养效果。

5.水果和饮品每天吃200~500克各色水果，但不要试图用果汁来替代，果汁无论如何比不上鲜果的营养，因为那些被丢弃的果渣里含有非常多的植物营养素。

尤其是每天最好吃两个柑桔类水果，相当于每天摄取1000毫克维生素c，可以增强免疫系统的功能。

6.碳水化合物因为碳水化合物是免疫细胞最重要的食物，所以应确保每天食用足够的碳水化合物食物（例如：大米及其他富含淀粉的食物）。

7.动物性的肝脏一周一次，每次30~50克，可以适量补充维生素A，有助于保护好呼吸道黏膜的完整、功能的维持及对异物的反应性，对病毒的侵袭和感染起着重要防卫作用。

编辑推荐

《提高孩子免疫力的195种保健细节》：195个生活保健细节，教你如何提高孩子的免疫力，孩子不生病需要妈妈的智慧。

从怀孕期开始保健，可提高孩子的免疫力，母乳能提供最原始的免疫力，抚触可以改善血液循环，提高免疫力，做好预防接种、主动对抗疾病，有规律的生活是提高免疫力的基本要素，均衡饮食可以提升防御功能，吃得过饱导致免疫力下降，防止病从口入要讲卫生，喝水能保持黏膜湿润，可抵抗细菌入侵，不要随意使用抗生素，空气清新可预防疾病的滋生，情绪影响免疫力，及时添减衣物可增强孩子的抵抗力，适当的运动能增强体质。

育儿周刊首席保健专家杨承月审读。

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>