



# 增強寶寶 免疫力



馬建榮 編著

# 前言

## 免疫力——為寶寶關閉疾病之門，開啟健康之鎖

讓我們先來看一個故事：

夏天，別的動物都悠閒地生活，只有螞蟻在田裡跑來跑去，搜集大麥和小麥，給自己儲存冬季吃的食物。金龜子驚奇地問他為什麼這般勤勞，螞蟻當時什麼也沒說。

冬天來了，大雨沖掉了牛糞，饑餓的金龜子，走到螞蟻那裡乞討食物，螞蟻對他說：「喂，夥伴，如果當時在我勞動時，你不是只質問我，而是去工作，現在就不會忍饑挨餓了。」

未雨綢繆是一種生活態度。在育兒生活中，倘若懂得這個道理，積極為寶寶打造免疫力，就可以讓自己的寶寶少生病、不生病，從而讓寶寶擁有更健康的身體、更快樂的人生。

寶寶出生後，就來到一個到處充滿病菌和各種空氣污染的環境中，之所以能夠健康生存，正是因為身體裡有一道稱為「免疫力」的強大屏障在發揮著作用。嬰幼兒期是寶寶成長過程中極度脆弱、易受病毒攻擊的時期，更容易被感染，特別是上呼吸道感染。

提高寶寶的免疫力是保障他們健康成長的關鍵。寶寶6個月以前，免疫力主要來自於母親的贈予。6個月3歲的寶寶免疫力相當脆弱，這段時期尤其需要父母的精心呵護，才能幫助寶寶打造屬他自己的免疫力。

可以說，寶寶的免疫力好，就可以不生病、少生病，即使生病也能迅速康復；免疫力差的寶寶容易得病，而且得病後也容易轉變為慢性病，從而導致後遺症。

沒病不等於真正健康，要想讓寶寶真正強壯起來，只有從提高免疫力開始。

本書以增強寶寶的免疫力為主線，以打造屬寶寶的免疫力為基調，為廣大父母普及關於免疫力的健康理念，為你的寶寶真正關閉疾病之門，開啟健康之鎖，讓你在護佑寶寶健康成長的同時，感受寶寶不生病、少生病、快樂成長的幸福氣息，慢慢你會發現，育兒原來如此簡單……

# 目錄

- 3 / 前言
- 12 / 測一測，你的寶寶免疫力達標嗎？

## 第 1 課

寶寶擁有強壯的免疫力是媽媽最大的幸福

- 14 ♥ 免疫力是寶寶健康最好的保護傘
  - 14 / 認識免疫和免疫力
- 16 ♥ 免疫力是免疫系統進行自我保護的一種能力
  - 16 / 免疫系統的三大功能
  - 19 / 免疫力是護佑寶寶健康成長的保護傘
- 22 ♥ 免疫力、抵抗力、自癒力是一回事嗎
  - 22 / 免疫的分類
  - 23 / 寶寶免疫力的發育特點
  - 24 / 免疫力與抵抗力、自癒力密不可分
  - 25 / 增強抵抗力是預防疾病、疾病快速自癒的關鍵
- 26 ♥ 寶寶的免疫力從哪裡來
  - 26 / 吃出來的
  - 26 / 從母體帶來的
  - 26 / 護理出來的
  - 26 / 打疫苗獲得的
  - 27 / 鍛煉出來的
  - 27 / 睡出來的
  - 27 / 誇獎出來的
  - 27 / 生病得來的
- 28 ♥ 看看寶寶屬哪種免疫力低下

## 29 ♥ 什麼原因會導致寶寶免疫力低下

- 29 / 環境因素
- 29 / 營養缺乏
- 29 / 生活習慣
- 29 / 「甜食病」
- 29 / 濫用藥物

## 30 ♥ 寶寶免疫力提升的三種主要途徑

- 30 / 自然免疫
- 30 / 主動免疫
- 30 / 被動免疫

## 31 ♥ 為寶寶制訂科學的免疫力提升方案

- 31 / 新生兒期寶寶的免疫提升計劃
- 32 / 斷奶期寶寶的免疫提升計劃
- 33 / 初入園寶寶的免疫提升計劃
- 34 / 早產寶寶的免疫力提升計劃
- 35 / 剖宮產寶寶的免疫力提升計劃

## 36 ♥ 提升寶寶免疫力，應遵守一些基本原則

- 36 / 提高免疫力要遵醫囑
- 36 / 寶寶被動免疫不一定好
- 37 / 給寶寶激發免疫力的機會
- 37 / 不要嬌生慣養

## 38 ♥ 走出提升免疫力的誤區

- 38 / 免疫力強就是不得病
- 38 / 吃提高免疫功能的藥物或營養品能提高免疫力
- 39 / 常生病就是免疫力差
- 39 / 反覆呼吸道症狀就是反覆感染，就是免疫功能低下
- 39 / 經常使用消毒劑清潔環境
- 40 / 過早、過度治療普通的感冒發熱等小毛病
- 40 / 寶寶免疫力越高越好

## 第2課

先天的免疫力：6個月前的免疫力都是媽媽給的

### 42 ♥ 孕育寶寶的優質免疫力，需要從「胎」紮根

- 42 / 為何有的寶寶生來就是個「病秧子」
- 43 / 母體對胎兒免疫力的重要意義
- 45 / 妊娠期母體的免疫調節機制
- 46 / 掌握孕期攝食要領，提升孕期免疫力
- 49 / 平和的心境有利於提高寶寶出生後的免疫力

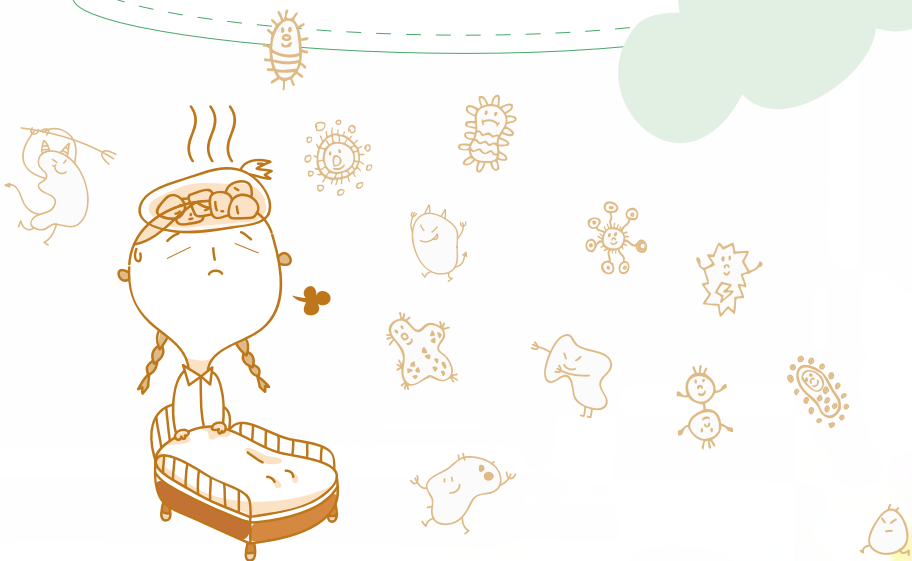
### 50 ♥ 母乳餵養，是免疫防線建立的第一步

- 50 / 母乳餵養是增強寶寶免疫的天然途徑
- 50 / 母乳中的免疫營養素
- 54 / 寶寶生病後也應堅持母乳餵養
- 55 / 母乳不足，堅持 or 放棄
- 58 / 為了寶寶的抵抗力，母乳餵養要攻克三個難關

04

05

目錄



## 第3課

### 從內養外，養護寶寶的免疫系統和臟腑功能

#### 61 ♥ 呵護寶寶柔弱的消化系統

- 61 / 腸道是寶寶身體裡最大的免疫器官
- 62 / 如何維持正常的腸道功能
- 63 / 寶寶的腸道功能出現問題時怎麼辦
- 65 / 對寶寶的腸胃多操心一分，寶寶的免疫力就會增加十分
- 67 / 呵護寶寶腸胃別忘了護好寶寶的肚臍
- 68 / 過節期間呵護寶寶嬌嫩的腸胃
- 69 / 脾虛的寶寶該怎麼吃

#### 71 ♥ 呵護寶寶的腎臟

- 71 / 腎氣旺，寶寶的生命力就旺
- 73 / 如何為寶寶補足腎陽

#### 75 ♥ 寶寶嬌嫩的肺需要父母的精心呵護

- 75 / 寶寶的呼吸道最需要保護
- 77 / 十面「霾」伏，寶寶外出應做好防護
- 78 / 提高免疫力，為寶寶呼吸道健康構築防線

#### 80 ♥ 保衛寶寶的肝

- 80 / 肝是寶寶重要的免疫器官
- 81 / 有效保護寶寶的肝

#### 82 ♥ 心靈免疫力：細心的父母也是最有愛心的父母

- 82 / 別讓壓力破壞了寶寶的免疫力
- 83 / 孤獨會導致寶寶免疫力下降
- 84 / 關注寶寶的「另類饑餓」
- 88 / 讓寶寶擁有自己的快樂情緒

## 第4課

### 寶寶的免疫力掌握在媽媽手中——幫寶寶打造屬自己的免疫力

#### 90 ♥ 營養均衡是寶寶免疫力之源

- 90 / 營養不良，寶寶的免疫力下降
- 92 / 營養飲食是提高寶寶免疫力的重要途徑
- 93 / 母乳與輔食相得益彰
- 93 / 主食與零食不可偏頗
- 93 / 水果與蔬菜結合完美
- 93 / 貴食與賤食不分彼此
- 94 / 軟食與硬食兼施
- 94 / 進食與飲水並駕齊驅
- 94 / 葷食與素食雙管齊下
- 94 / 食物與情緒適時調整

#### 95 ♥ 輔食添加，助寶寶的免疫力「一臂之力」

- 95 / 開始添加輔食的條件
- 96 / 輔食添加，既不能太早，也不能太晚
- 97 / 輔食添加的五階段
- 98 / 寶寶輔食添加的清規戒律

#### 100 ♥ 「食育」，讓寶寶變身抗病超人

- 100 / 寶寶的就餐好習慣 0 歲養成
- 102 / 寶寶是否能吃保健品
- 102 / 小兒服用補藥應謹慎
- 103 / 性味有別，寶寶吃不好就會傷損免疫力
- 104 / 給寶寶準備食物要分冷熱

106 ♥ 充分的休息和良好的睡眠讓寶寶的免疫系統「養足精神」

106 / 寶寶該睡多久

106 / 好習慣保證好睡眠

107 / 讓寶寶睡覺香的辦法

108 ♥ 運動與遊戲可以使寶寶的免疫系統保持最佳狀態

108 / 運動能增強寶寶的體質，提升寶寶的免疫力

109 / 遊戲是寶寶最好的運動

109 / 適當戶外運動

110 / 三浴：陽光、空氣和水

111 / 常給寶寶做撫觸

112 / 做點簡單的體操

113 ♥ 良好的環境與衛生習慣可讓寶寶的免疫力免受傷

113 / 外部環境

114 / 家庭環境

116 ♥ 良好的情緒能使寶寶的免疫系統發揮出最大的效應

116 / 充滿關愛的家庭環境

116 / 歡樂開懷的大笑

117 ♥ 增強寶寶免疫力的中醫保健法

117 / 小兒保健按摩操，增強寶寶免疫力

119 / 寶寶總生病，試試捏脊

120 / 常揉肚子寶寶少生病

120 / 寶寶保健身柱灸

121 ♥ 遠離傳染病，預防最重要

121 / 預防空氣傳染

122 / 預防接觸感染



## 第5課

### 允許寶寶生一些小病有助於寶寶免疫力的提高

#### 124 ♥ 生病，免疫系統與病毒的遭遇戰

124 / 生病其實也是寶寶的身體在尋求平衡的一種方式

125 / 生小病能給寶寶帶來哪些好處

126 / 治療過於積極，等於寶寶白得一次病

127 / 生病中的寶寶最需要的是父母的愛

#### 128 ♥ 有時疾病能自愈，請不要輕易給寶寶用藥

128 / 藥物是無法取代免疫系統功能的

129 / 嬰幼兒更容易患藥源性腹瀉

130 / 寶寶生病了，父母該怎麼辦

130 / 免疫力強，不是不得病，而是得病後能很快恢復

130 / 寶寶生病，什麼情況要去醫院

131 / 寶寶生病，最好的治療方法是適宜治療而不是最佳治療



## 第6課

### 接種疫苗可改善寶寶的免疫力

#### 134 ♥ 注射疫苗，給寶寶免疫力進行「實戰訓練」

134 / 預防接種與計劃免疫

135 / 接種疫苗後為什麼還會患相應疾病

#### 136 ♥ 疫苗接種，父母該知道的那些事

136 / 計劃內疫苗的接種

136 / 計劃外疫苗的接種

136 / 接種疫苗後的常見反應與處理方法

137 / 哪些寶寶不宜進行免疫接種

138 / 走出常見疫苗接種的誤區



## 第7課

少去醫院——別把寶寶的健康輕易交給醫生和藥物

### 140 ♥ 亞健康類疾病

- 140 / 面色發黃
- 142 / 消瘦
- 144 / 發育遲緩
- 146 / 睡覺出虛汗
- 147 / 愛磨牙
- 148 / 上火

### 150 ♥ 呼吸道感染類疾病

- 150 / 感冒
- 152 / 咳嗽
- 154 / 發熱
- 156 / 肺炎

### 158 ♥ 消化功能不良和消化道感染性疾病

- 158 / 腹瀉
- 160 / 偏食厭食
- 162 / 消化不良

### 164 ♥ 寶寶免疫力過激

- 164 / 食物過敏
- 166 / 濕疹
- 168 / 過敏性哮喘

### 170 ♥ 附錄：0至3歲寶寶培育餵養要點

010

011

目  
錄

# 測一測， 你的寶寶免疫力達標嗎？

想知道你家寶寶的免疫力如何嗎？做做下面這個測試吧。

1. 你經常帶寶寶出去散步嗎？ 是（ ） 否（ ）
2. 氣候變化時寶寶是否很容易生病？ 是（ ） 否（ ）
3. 你經常給寶寶進行「三浴」（日光浴、水浴和空氣浴）鍛煉嗎？ 是（ ） 否（ ）
4. 流行性感冒發生時，寶寶是否很少倖免？ 是（ ） 否（ ）
5. 你是否注意寶寶的飲食搭配，是否能做到營養基本均衡？ 是（ ） 否（ ）
6. 寶寶是否經常患呼吸道感染，一年可能達到 5 至 6 次？ 是（ ） 否（ ）
7. 寶寶出生後是否以母乳餵養為主？ 是（ ） 否（ ）
8. 寶寶是否稍有不適你就給他（她）馬上吃藥？ 是（ ） 否（ ）
9. 寶寶是否性格開朗，愛玩愛笑？ 是（ ） 否（ ）
10. 寶寶是否經常在家裡待著，不怎麼出去活動？ 是（ ） 否（ ）
11. 寶寶是否養成了勤洗手、勤換衣服的好習慣？ 是（ ） 否（ ）
12. 寶寶是否白天睡覺，晚上玩到很晚？ 是（ ） 否（ ）

計分辦法：

如果 1、3、5、7、9、11 題的回答為「是」，得 1 分；回答是「否」，得 0 分。

如果 2、4、6、8、10、12 題的回答是「是」，得 0 分；回答是「否」，得 1 分。

| 評分       | 結果判定             | 父母該做什麼                                                     |
|----------|------------------|------------------------------------------------------------|
| 0 至 4 分  | 表明寶寶免疫力較差，容易得病   | 需要向醫生諮詢。可以通過血液和細胞檢查來評價免疫力水平。需要醫生根據臨床檢驗結果，對寶寶針對性地提供增強免疫力的建議 |
| 5 至 8 分  | 表明寶寶的免疫系統有些問題    | 應該在寶寶的飲食安排上下點工夫，合理補充所需營養，還要常帶寶寶到戶外活動                       |
| 9 至 12 分 | 表明寶寶的免疫力很強，寶寶很健康 | 現狀，注意飲食均衡、規律作息、科學運動即可                                      |

**說明：**以上測試結果的判定分析只是根據寶寶外在的身體表現作出的，僅供參考，不能代替醫生的診斷。因此，儘管寶寶測試得分較高，但如果出現身體不適，還是應儘快去醫院就診。



# 第 1 課

## 寶寶擁有強壯的免疫力 是媽媽最大的幸福

對於每一位媽媽來說，沒有什麼比看著寶寶健康、快樂地成長更幸福的事情了。可不少媽媽卻總在為寶寶體質虛弱，一到季節變換時，就會出現不適或生病，甚至隔三岔五地往醫院裡跑而犯愁。媽媽到底怎樣做才能幫寶寶增強免疫力，讓寶寶少生病呢？



# 免疫力 是寶寶健康最好的保護傘

有些寶寶一年到頭都不愛生病，而有些寶寶一年中卻有很長一段時間都在打針、吃藥，尤其是在疾病流行的季節，動不動就感冒、發燒，看醫生。寶寶受罪，父母更辛苦。

其實，寶寶愛生病與寶寶的免疫力有關，免疫力強，寶寶生病的次數就少。免疫力可以說是寶寶健康最好的保護傘。

## ★ 認識免疫和免疫力

幾乎每個媽媽都知道，寶寶的免疫力高，意味著寶寶擁有健康的體魄。一些媽媽發自內心地告白：「每每看著寶寶喜悅的面龐，我只想對寶寶說，只要你快樂、健康地成長，媽媽就心滿意足了！」

那麼，什麼是免疫和免疫力？作為媽媽的你，有必要全面認識寶寶的免疫力，這樣你才能知道你該為寶寶的免疫力做些什麼。

### 免疫是人體的自我保護能力

免疫，是指人體識別和排除抗原性異物、免除傳染性疾病的能力，是人體的一種保護性功能。

它是人體對一切異物進行識別、排除或消滅的過程。免疫發揮作用的過程可能引起自身組織損傷，也可能不會。

### 免疫系統是維護寶寶身體健康、防禦和戰勝疾病的主要保護屏障

為防止各種疾病的發生，人體有一個專門的組織系統來完成這個任務，這個系統就是免疫防衛系統。

寶寶在成長發育的過程中，會不斷遭受外界環境中各種各樣病原體的侵襲，它們時刻危害著寶寶的健康。身體裡的免疫防衛系統就像一支訓練有素的精銳部隊，它能夠識別身體的外來物質，排斥並消滅它們，以保護寶寶的身體不受疾病的傷害。我們熟知的各種導致疾病的病毒、細菌、寄生蟲等，都屬被免疫系統識別和排斥的對象。

免疫系統在寶寶身體裡的每一個環節都能抵禦、阻止、殺滅外來的細菌、病毒和致病因子。免疫系統存在於人體的多個器官，它們共同完成防禦和戰勝疾病的作用。

### ♥ 骨髓

骨髓不但是造血器官，更是免疫系統中的主要成員。骨髓是人體紅血球與白血球的製造場所，白血球能殺滅與抑制各種病原體，包括細菌、病毒等。

### ♥ 胸腺

胸腺能產生 T 淋巴細胞，也能夠產生和分泌胸腺素和激素類物質。而淋巴器官的發育和人體免疫力都必須有 T 淋巴細胞。某些淋巴細胞能製造抗體，利於人體抵禦疾病。另外，胸腺是週圍淋巴器官正常發育和人體免疫所必需的。

### ♥ 脾臟

脾臟是人體最大的免疫器官，佔全身淋巴組織總量的 25%，含有大量的淋巴細胞和巨噬細胞，是人體細胞免疫和體液免疫的中心。脾臟還是人體的「過濾器」，當血液中出現病菌、抗原、異物、原蟲時，脾臟中的巨噬細胞、淋巴細胞就會將其吃掉。

### ♥ 淋巴結

淋巴結主要分佈在頷下、腋下、臟器等週圍。主要功能是濾過淋巴液，產生淋巴細胞和漿細胞，參與人體的免疫反應。淋巴結腫大或疼痛常表示其屬區範圍內的器官有炎症或其他病變。因此可以根據淋巴結來診斷和瞭解某些感染性疾病的發展。

### ♥ 大腸

大腸是人體消化器官的最後堡壘。能保護黏膜和潤滑糞便，使糞便易於下行，保護腸壁防止機械損傷，免遭細菌侵蝕。

### ♥ 扁桃腺

扁桃腺是從消化道、呼吸道、口、鼻進入人體的第一道防線。扁桃腺可產生淋巴細胞和抗體，具有抗細菌、抗病毒的防禦功能。

絕大多數疾病的發生與免疫力有關，構成免疫系統的主要成員與免疫力是寶貴身體保持健康的根本。

# 免疫力是免疫系統 進行自我保護的一種能力

免疫力又該怎麼理解？要是你家的寶寶愛生病，左鄰右舍可能會說，「你家寶寶抵抗力看來不太好。」這裡說的「抵抗力」，其實就是「免疫力」的通俗說法。它是寶寶體內的免疫系統進行自我保護的一種能力，也就是身體抵抗病菌傳染的能力。其主要任務就是對抗外界細菌或病毒等的感染，保護寶寶不被感染，少生病甚至不生病。

我們的寶寶無時無刻不置身於微生物的包圍之中，微生物中包括細菌、病毒、真菌、衣原體、支原體等，它們無處不在。當某種傳染病，或新發生的特殊變異的傳染病流行時，一部分寶寶，甚至相當數量的寶寶會受到傳染而發病，有時候還會擴散開來，形成一種流行的趨勢。

同時，媽媽們也看到，即使在這樣的情況下，也並不是所有的寶寶都會被感染，有的寶寶即使感染了卻並不發病。這說明這部分寶寶體內已形成有抵抗外來侵襲的物質，或者說有免除疫病的能力，即免疫力。

寶寶是否愛生病，生病後康復的速度快慢，在很大程度上與寶寶免疫力的強弱有關。寶寶的免疫力是抵抗各種疾病的關鍵。當人體被病菌感染後，體內會製造出抗體以消滅病菌。抗體會增強人體免疫力以對抗疾病，並預防再次發病。防病治本就在於增強寶寶的免疫力。

## ★ 免疫系統的三大功能

免疫系統是一個由很多環節組成的共同發揮作用的系統，不同的環節起到不同的作用。人的免疫力有一部分是與生俱來的，一部分則需要經過後天不斷完善。

健全的免疫系統有三大功能。

### 防禦功能

保護寶寶不受損害，幫助人體消滅外來的細菌、病毒、污染物質和疾病的攻擊。

寶寶從一出生，就有一定的免疫防禦功能。例如，在人體組織和血液中有許多能吞噬、殺滅微生物的吞噬細胞和能殺滅微生物的物質。這種生來就有的免疫功能，叫非特異性免疫。



此外，人出生後還能獲得針對性很強的免疫力，這叫做特異性免疫。例如，寶寶接種了牛痘以後，就可終身免得天花；又如，接種白喉、麻疹疫苗就會獲得抗白喉、麻疹的免疫力。這是由於體內產生了針對該致病菌的抗體，當再接觸該致病菌時則使之被吞噬、破壞而消滅，以保護人體不得這種病，即使得了，症狀也比較輕。

不過，接種牛痘卻不能預防麻疹或其他傳染病，接種麻疹疫苗也不能預防天花。這表明這種免疫力有很強的特異性，所以叫特異性免疫。

### 自身穩定功能

自身穩定功能是指正常人體免疫系統內部的自控機制，以維持免疫功能在生理範圍內的相對穩定性。

免疫系統負責全身的安全和清潔，抵抗入侵人體的病原體，負責全面檢查身體各部位的健康狀況，以及維持人體器官的正常運轉，調節身體各部位的營養供給和廢物排出，及時清除體內的代謝廢物和免疫細胞與敵人「打仗」後遺留下的病毒死傷屍體，以確保體內的穩定性。

正常情況下，免疫系統對「自己」成分產生耐受，以達到「自穩」。當某種原因致使自身免疫耐受性削弱或被破壞時，免疫系統就會對自身成分產生免疫應答，這種現象稱為自身免疫。

### 免疫監視功能

人的免疫系統非常神奇，會自動記住身體裡每一個細胞的模樣，如果某個細胞缺少了特定的標記，免疫系統會認定其是入侵者，該細胞就會受到攻擊，例如感冒病毒。通常免疫系統分辨細胞或病原是無誤的，要是免疫系統的辨識功能出了問題，造成「敵我不分」，人的身體就會紊亂，就會生病了。

如果身體出現了突變的腫瘤細胞、死亡細胞及其他有害成分，免疫系統也會隨時發現和清除，因為這些已被免疫系統視為「異己成分」了。

上面所說的三種免疫功能對維持寶寶的生命活動是有益的，如功能健全，就能保證寶寶不得各種疾病。寶寶體內這三種功能的強弱程度或水平的高低，就是免疫力的強弱。但這些功能不能過低，也不能過高。

### 免疫穩定

**正常反應：**清除體內衰老、傷亡細胞，調節並維持自身內環境及生理功能的穩定。

**異常反應：**自身免疫病。

### 免疫防禦

**正常反應：**阻止和清除入侵的病原微生物及其毒素。

**異常反應：**反應過強引發超敏反應；功能低下造成免疫缺陷。

### 免疫監視

**正常反應：**識別、殺傷和清除體內出現的突變細胞，防止腫瘤及持續感染。

**異常反應：**功能低下易生癌症及發生持續感染。

一般情況下，寶寶的免疫力越強，防止疾病發生的能力也越強。寶寶的免疫力越低，寶寶就易生病，容易感染各種病原菌，如容易引起呼吸道感染，甚至反覆感染，患各種類型的肺炎等。

免疫力過強也不行，過強可能對進入體內的灰塵、花粉、藥物、微生物或食物等，出現過敏反應，如食用某種食物、注射藥物出現過敏反應，發生哮喘和過敏性鼻炎等疾病。如果自我穩定功能失調，就可能把自身的細胞當作「敵人」，對它們也會發生免疫反應，因而導致自身免疫病，如風濕性關節炎、風濕性心臟病、系統性紅斑狼瘡等。

## ★ 免疫力是護佑寶寶健康成長的保護傘

為什麼有的寶寶昨天還活蹦亂跳的，今天就無精打采、發燒咳嗽，失去活力了呢？這是免疫功能出了問題。

免疫系統是寶寶的健康屏障，當這個健康屏障力量虛弱不堪，或是出現某個漏洞的時候，寶寶就可能產生相應的疾病。許多疾病的生成都與寶寶自身的免疫功能低下或免疫功能失衡有關。所以說免疫功能異常是百病之源。

免疫力是寶寶健康、快樂成長的保護傘，免疫衛兵時刻護佑著寶寶的健康。

### 為什麼餵養母乳的寶寶很少生病

餵養母乳的寶寶，6個月以內極少生病。尤其是月子期的新生兒，抗病能力較強。這是因為，新生兒一生下來就從胎盤裡獲得了比較多的免疫球蛋白，正是這些免疫球蛋白構成了寶寶成長過程中的第一個預防系統，可以抵抗常見細菌和病毒的侵襲。

另一方面，新生兒可以通過乳汁，尤其是初乳獲得免疫球蛋白（抗體），增強抵抗疾病的能力。然而，新生兒的皮膚非常嬌嫩，對一些化膿性細菌和引起破傷風的細菌缺乏免疫力，因此有可能因皮膚破損或臍帶損傷而發生化膿性感染或破傷風。

進入嬰兒期，寶寶身體中仍有較多從母乳中獲得的免疫球蛋白，可以抵禦多種病毒和部分細菌的感染。研究發現，餵養母乳的寶寶患肺炎、腸炎、腦膜炎等感染性疾病的概率比非母乳餵養的寶寶低。因為母乳中有豐富的增強免疫力的物質，僅在剛出生的頭4天裡，寶寶就能從母親的初乳中獲得40億個白血球，幫助細胞免疫系統工作，還能獲得T細胞和免疫球蛋白。這些物質能在寶寶的咽喉、呼吸道和消化道內構建起抵禦細菌的屏障。

所以，作為媽媽，無論你有多少個理由，都應該堅持餵養母乳給寶寶到6個月。添加輔食的同時，還要繼續餵母乳。除非因為疾病不能餵養母乳。



## 6個月後的寶寶需要建立自己的免疫力

寶寶從母體中獲得的抗體也有耗盡的時候，寶寶到6個月時，來自母體的免疫球蛋白水平逐漸會降到最低點，開始產生自己的免疫球蛋白。但寶寶此時自身的免疫系統還沒有被激活，免疫球蛋白的能力還不完善，因此產生免疫球蛋白的能力比較低，此時進入了「生理上的免疫功能不全期」。

所以，6個月以後的寶寶，就要依靠其自身的免疫能力了。

從免疫能力的形成來看，6個月至3歲以內是寶寶抗病毒能力最弱的時期，屬寶寶的易感期。這時，寶寶體內免疫物質含量很低，抵抗力比較差，很容易突然就生病。父母一不小心，就容易使寶寶患各種感染性疾病，最為常見的是感冒、發熱。

正常情況下，2歲內的寶寶每年都會得5至6次感冒，易患扁桃腺炎、中耳炎、氣管炎，且易併發肺炎。如果寶寶沒有注射過疫苗，還容易患麻疹、百日咳、猩紅熱、腸炎、腦炎、肝炎等感染性或傳染性疾病。



3歲以下的寶寶，年齡越小，免疫力越弱，越容易患一些細菌和病毒感染性疾病。因此，媽媽此時尤其要注意寶寶的健康照顧。

隨著寶寶逐漸長大，到3歲左右，寶寶自己的免疫力就逐漸發育和成熟起來。免疫系統才能真正承擔起與病毒、細菌鬥爭的重任。3至5歲的寶寶，抗病能力逐漸增強，只是寶寶的呼吸道和消化道的免疫力仍然很低。所以寶寶的呼吸道和消化道還很容易感染，每年仍會得3至5次感冒，也易患腹瀉、病毒性腸炎、支氣管炎、肺炎等。當然，寶寶患各種感染性疾病本身也是對免疫衛兵的訓練。

5歲以後，寶寶體內產生免疫球蛋白的能力明顯增強，到8至9歲時，寶寶的抗病能力基本上已接近成年人。

## 媽媽的細心呵護能讓寶寶更好地調節免疫力

當病菌向寶寶發起攻擊後，它需要繁殖到一定的程度，才會表現出症狀。在這個過程中，寶寶體內免疫系統的各種細胞都在與病菌「激烈廝殺」，如果寶寶身體狀況較好，再加上父母護理得當，病菌是很難興風作浪的。

但是，如果護理不當，如嬌生慣養，缺少戶外活動，或是沒有及時給寶寶加減衣物、餵養不當等，都可能使得寶寶的免疫系統功能發揮失常，以致發生病毒感染或其他症狀。

因此，為了寶寶的健康，父母平時就應該注意寶寶免疫力的改善與呵護，特別是本身體質虛弱的父母，生下的寶寶很可能先天的免疫力底子就薄，更應該積極提高寶寶的免疫力，幫助寶寶告別體弱和遠離疾病的侵擾。

## 生病的寶寶也需要免疫呵護

寶寶生病後，必須依靠醫生幫助，如按醫囑服藥和給寶寶補充營養，讓寶寶體內免疫衛兵的能力增強，加強對細菌或病毒的阻截，疾病就會減輕。

相反，如果免疫衛兵能力較弱，在戰鬥中不能戰勝病原，疾病就會加重。

不論免疫衛兵與疾病鬥爭的最後結果怎樣，正邪抗爭對寶寶的免疫力都是一種訓練。下次再遇到同樣的敵人，已經訓練過的衛兵就會「仇人相見，分外眼紅」，將會給予敵人強有力的阻擊，以保護寶寶的身體健康。

所以，寶寶偶爾生病對身體也是有好處的，小病既能夠訓練免疫衛兵，又不損傷寶寶的身體。不過在麻疹、百日咳、猩紅熱、腸炎、腦炎、肝炎等感染性或傳染性疾病中，免疫衛兵在擊斃細菌或病毒的過程中，對寶寶的身體影響較大。

因此，父母對寶寶要進行多方面的免疫保護，應針對寶寶在生長時期的不同特點，逐步幫助寶寶建立和完善自身的免疫功能，包括健康飲食、規律性體育鍛煉、建立良好的生活習慣等，這是讓寶寶少生病的根本措施。同時，要適時參加計劃免疫，以促進寶寶免疫系統成熟，減少寶寶患病概率，使寶寶健康成長。

# 免疫力、抵抗力、自癒力 是一回事嗎

爸爸媽媽們談論起寶寶生病的話題，用的頻率最高的詞匯大概是這三個：「免疫力」、「抵抗力」、「自癒力」，不過，親愛的爸爸媽媽們，你們能說清楚它們都代表什麼意思，互相之間的關係嗎？

## ★ 免疫的分類

人體免疫功能的具體執行，要通過兩支奇特的「部隊」實現：一個是非特異性免疫，另一個是特異性免疫。

### 非特異性免疫

人體具有一些保護性功能，如皮膚的屏障作用，吞噬細胞的吞噬作用，淚液、唾液中所含大量溶菌酶的殺菌作用等，它們對一切病原體都起到防禦作用，而不是專門對某一種病原體才起作用，所以把這類免疫叫做非特異性免疫。

這是人體免疫功能的「常規部隊」，是天然的基礎防禦系統，即先天免疫，人生來就有，受遺傳控制，可以代代相傳。它對人體的防禦機制包括物理屏障、血液和組織中的吞噬細胞、自然殺傷細胞（NK）以及各種細胞因子，所有這些都參與到有潛在微生物或有害物質的環境中保護人體。

### 特異性免疫

人體還有一支「特種部隊」，即獲得性免疫，它通常只能對某一特定的病原體起作用，由於它的作用具有專一性，所以被稱為特異性免疫。

特異性免疫可以分為很多種，其中最常見的就是自然免疫和人工免疫。

患過天花的人，身體裡就產生了抵抗天花病毒的抗體，這個人今後就不會再患天花，這種免疫就叫自然免疫。嬰兒在初生下來的6個月內，一般也不會患天花，這是因為嬰兒在胎兒時期從媽媽的血液裡獲得了這種抗體的緣故。嬰兒的這種免疫就屬自然免疫。

人工免疫通俗地講就是預防接種，把疫苗接種在健康人的身體內，使人在不發病的情況下，產生抗體，獲得免疫。種痘預防天花，就是這個道理。種痘後的人體內就會產生抗體，大約存留6年左右，因此，嬰兒期種痘（在嬰兒出生後7個月到12個月內）以後，每隔6年，還要種痘1次。

非特異性免疫和特異性免疫共同組成了人體抵禦疾病的立體防線。



## ★ 寶寶免疫力的發育特點

免疫是人體的一種生理性保護反應，其本質是識別自身，排斥異己。寶寶的免疫力是在免疫衛兵不斷與病毒、細菌等病原的交鋒中持續獲得與增強力量的。免疫系統可以保護人體免遭病菌侵襲，兒童，特別是 0 至 3 歲的寶寶，免疫系統的發育尚不完善，免疫功能處於低下狀態。年齡越小的寶寶，免疫力越弱。隨著年齡增長，逐漸達到成人水平。

| 寶寶年齡      | 免疫力                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 新生兒       | <ul style="list-style-type: none"><li>• 寶寶體內免疫系統的發育，始於胚胎早期，胎兒及新生兒對入侵的病原體的防衛與成人類似，也具有非特異性免疫防衛系統（先天免疫）與特異性免疫防衛系統（獲得性免疫），但到出生時尚未發育成熟，體內的免疫細胞就像剛入伍的新兵，初來乍到，摸不著東南西北，缺乏與敵人抗擊、鬥爭的經驗，所以這個時期寶寶的免疫系統很不成熟</li><li>• 剛剛出生的寶寶雖然不夠強壯，但幸運的是寶寶一出生就從媽媽那兒獲取了一些抗體，即免疫球蛋白，它們就像小衛士一樣天天保護著寶貝，構成了寶寶成長過程中的第一道防禦系統，且抗病能力比較強，可以保護寶寶免受各種病菌的侵害，對於常見細菌和病毒的侵襲都可以抵抗。所以新生寶寶並不容易生病。但新生兒的皮膚非常嬌嫩，對一些化膿性細菌和引起破傷風的細菌缺乏免疫力，因此對於皮膚破損或臍帶損傷要格外注意，避免發生化膿性感染或破傷風</li><li>• 因此，未滿月的新生兒，儘管有通過母乳得到的免疫力的庇護，但媽媽仍不能疏忽了對寶寶的照顧</li></ul> |
| 0 至 6 個月  | 此時寶寶體內仍有較多的免疫球蛋白，可抵禦多種病毒和部分細菌的感染。所以一般較少發生感冒，也較少發生其他感染性疾病                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6 個月至 3 歲 | 寶寶 6 個月以後，從母體獲得的免疫球蛋白逐漸減少，而自身免疫系統尚未完全建立，因此抗病能力較差，當進入疾病的高發期，寶寶就易感冒、腹瀉、發熱。通常每年可能患 5 至 6 次感冒，且容易併發肺炎。因此，6 個月至 3 歲的寶寶，對於易受傳染的麻疹、百日咳等疾病，寶寶要按時注射疫苗。一般經過 3 年左右的時間，寶寶的免疫力就可以達到成人免疫力的 2/3 水平。這 3 年，即寶寶出生後的頭 1000 天，是培養和塑造寶寶免疫力的關鍵期                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3 至 5 歲   | 3 歲以上的寶寶，體內免疫血清的抗體濃度已接近成人，但每年仍可能患 3 至 5 次感冒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5 歲以上     | 寶寶體內產生免疫球蛋白的能力明顯增強，寶寶的免疫力在接受自然訓練的過程中逐漸壯大，通過無數次與病原物質作戰，免疫力得到反覆鍛煉，逐漸成為有經驗的健康保衛系統。到 8 歲後，整個免疫系統的抵抗力已基本和成人相當                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## ★ 免疫力與抵抗力、自癒力密不可分

寶寶容易生病，在很大程度上與寶寶的免疫功能低下有關。所以當寶寶得了感冒、肺炎等疾病去看醫生時，媽媽常會聽到醫生「加強鍛煉、合理營養以增強抵抗力」的忠告。當寶寶受傷或患某些小病時，醫生也會告誡媽媽，少給寶寶吃藥，儘量依賴寶寶的自癒力恢復健康。

那麼，自癒力與抵抗力、免疫力三者與寶寶的健康有著什麼樣的關係呢？

### ♥ 免疫力 ≠ 抵抗力

媽媽們一定要明白，「免疫力」並不等於「抵抗力」。

人體免疫系統是一個具有多層次生物自動防禦功能的體系。其主要目的就是保護身體免受細菌、病毒、真菌、寄生蟲、毒素、癌細胞和其他致病物質的侵襲。

從醫學角度準確地說，「免疫力只能調節和改善，不能增強。」所以，「免疫力」並不能完全等同於「抵抗力」，不能把免疫力同抵抗力混為一談。

媽媽們常有這樣的體會，醫生會用一些抑制免疫的激素，而使患者病情好轉。這說明免疫力具有可調節性，但不能說免疫力具有可增強性。提高人體對疾病的抵抗力可以降低對疾病的易感性，對免疫力而言，「調節」比「增強」更有科學性，免疫力太強也會導致病情更加嚴重。免疫功能保持一個適度的穩定水平才是對人體健康有益的。

### ♥ 免疫力是人體自癒的關鍵

自癒力是指人體的自然癒合能力，是依靠人體自身的免疫系統清除病原微生物的能力。自癒力能幫助人體抵抗疾病。有些小病小痛，不用吃藥，利用身體的自癒力就會治癒。

例如，寶寶不小心摔傷了頭，額頭流血了，但等你發現的時候出血已經止住了，過幾天，傷口結痂，再過幾天，痂脫了，皮膚恢復成原來的樣子，一點痕跡都沒有。

出血之所以能自行停止，就是因為人體有自癒能力。人體本來就是一個完善的系統，一般情況下，「矛盾」都可以內部解決，萬不得已才需要借助藥物。

自癒力包括很多因素，免疫力是其中的一個部分，自癒力還包括排異力、修復力（癒合和再生能力）、內分泌調節力、應激力、協同力等。免疫系統需要與身體的修復系統、排毒系統、神經系統、抗氧化系統、抗壓力的應急系統合作，才能夠完成保衛健康的任務。



## ★ 增強抵抗力是預防疾病、疾病快速自癒的關鍵

免疫力雖然不能等同於抵抗力，但它在寶寶抵抗疾病的過程中，特別是感染性疾病有著關鍵的作用，它是寶寶身體健康的基本保證。

寶寶免疫力的強弱在一定程度上決定著寶寶會不會感染疾病，以及患病後康復的快慢。當疾病侵襲時，免疫力強的寶寶能夠抵抗疾病病原體的侵入而不會被感染，免疫力弱的寶寶則容易被感染、生病。

現代醫學研究證明，免疫力低下是造成疾病的根本原因。人時刻都在受到病毒（菌）的侵襲，每天都消耗 500 至 1000 毫克的免疫球蛋白，所以自身會在呼吸道和消化道形成一道保護屏障用來隔絕病原體，以增強人體抗病能力。而 0 至 3 歲的寶寶處於一生中免疫力最低的時期，免疫系統尚未發育成熟，這是寶寶多病的直接原因。

因此，免疫力強的寶寶抵抗疾病的能力較強，他們患病的概率就比一般的寶寶要低，而免疫力弱的寶寶抵抗疾病的能力就弱，患病概率也相應較高。

如果寶寶的免疫系統出現了問題，身體將不能防止多種疾病的入侵。所以說，完整的、強大的免疫系統是寶寶抵抗疾病的強大後盾。

「望子成龍、望女成鳳」是天下父母共同的心願。每個父母都因擔心寶寶會輸在起跑線上，而總把焦點放在教育和才藝表現上，如寶寶還在繖襖中時，就給寶寶買各種各樣的玩具、智力開發模型，只關心寶寶的潛能開發和智能發展，卻忽略了寶寶最重要的身心健康。一旦錯過維護寶寶身心健康的關鍵期，即使日後花上好幾倍的功夫，也未必可以讓寶寶完全恢復健康。唯有身心健康的寶寶，唯有帶著強大免疫力的寶寶，才能順利開創美好的未來，成為終點的大贏家。

自癒力包括很多因素，免疫力是其中一個。通常人體得病，人體都能充分應付，如甲型肝炎，大多數人都能不治而癒。在人體正常的機能受到外來病菌的干擾時，免疫系統就會產生一系列反應，包括吞噬病毒、產生抗體等。最常見的發熱、腹瀉等病症是免疫細胞抗擊病毒的反應過程。

所以，人生病，通過治療往往只能起到一定程度的作用，更重要的是靠人體自癒力來戰勝疾病。

# 寶寶的免疫力 從哪裡來

嬰幼兒免疫系統發育尚不完善，父母需要特別保護。有些父母害怕寶寶生病就會過度保護，這樣做直接的後果就是削弱了寶寶自身的免疫力，使寶寶變得像溫室裡的花朵一樣，人體的免疫系統就會變得弱不禁風、不堪一擊，反而容易生病。所以，身體裡的這支軍隊要拒絕養尊處優，只有不斷刺激才能提高戰鬥力。

那麼，寶寶身體裡的免疫力是從哪裡來的呢？

## 第1課

寶寶擁有強壯的免疫力是媽媽最大的幸福



### 吃出來的

沒有任何一種食物可以同時提供人體必需的全部營養素，所以寶寶的飲食要均衡、合理，讓寶寶的飲食豐富多樣，不挑食、不偏食。防止長期偏嗜某種食物，以免營養不勻。

做到按時節量，食有規律。不要怕寶寶吃不飽，吃多了會積食，一積食就容易發熱感冒。儘量避免在進餐時批評寶寶。還要注意飲食衛生，不吃腐爛變質的食物，防止病從口入。



### 護理出來的

寶寶的免疫力跟父母的科學護理關係很密切。科學的護理不僅包括餵養、衣食住行等，也包括給寶寶營造一個輕鬆愉快的生活氛圍。

護理中關注「汗、寒」，小兒是純陽之體，平日衣服不要穿得太多，睡覺時被子不要蓋得太厚，以免寶寶身體過熱。因寶寶自身調節體溫的機能較弱，過熱會助長陽氣，導致上火，反而容易感冒。

不要給寶寶吃冰冷的食品，不喝碳酸飲料，以免損傷寶寶的脾胃和肺。



### 從母體帶來的

寶寶一出生，就從母體中獲得了一定的免疫球蛋白，可以抵抗常見細菌和病毒的侵襲，所以6個月以內的寶寶一般較少發生疾病。



### 打疫苗獲得的

按規定進行疫苗預防接種，是提高寶寶對傳染病免疫力的有效方法。父母應該嚴格按照計劃給寶寶接種，以有效提高寶寶的免疫力。



### 鍛煉出來的

讓寶寶經常到戶外進行鍛煉，可以增強體質，提高抗病能力，並促進智力的發育。讓寶寶赤手赤腳玩耍大有益處，動作千變萬化，也會促使大腦各個不同部位快速做出相應的機能反應。當然，寶寶運動習慣的培養有其階段性。

3歲前，父母可以通過遊戲讓寶寶感受運動的樂趣，再依寶寶的興趣選擇一種運動，幫助寶寶學習規律性的練習技巧。父母不要自己給寶寶選好一種運動類型，一味進行技巧性的練習，這樣反而會破壞寶寶對運動的興趣。



### 誇獎出來的

保持樂觀向上的心理狀態，是增強寶寶免疫力的重要措施。外界的刺激過於強烈時，寶寶的免疫力就會下降。尤其是剛入幼兒園的寶寶，面對全新的環境，面對與爸爸媽媽的分離，情緒、精神乃至身體都會發生相應的變化，從而導致免疫力下降。因此，剛入幼兒園的寶寶往往容易生病。

為減輕寶寶的心理壓力，爸爸媽媽應保持養育環境相對穩定；多發現寶寶的長處，並加以誇獎，這能增強寶寶的自信，寶寶夠自信，身體免疫力才會提高。



### 睡出來的

儘量讓寶寶睡足覺。新生兒的睡眠可達20小時，3歲前的寶寶一定要睡10小時以上。應早睡早起，不要熬夜。高質量的睡眠能促進寶寶身體、智力和心理上的正常生長發育，是寶寶健康發育和成長的重要保證。



### 生病得來的

對寶寶而言，輕微的疾病可以當成是對體質的一種訓練，寶寶體內的免疫系統會因為遭受了疾病的考驗而構築出各種等級的防衛線。

不經歷風雨的小樹如何成材？生病是鍛煉和提升寶寶免疫力的重要途徑。寶寶生一次病，免疫力就會提升一個層次。

# 看看寶寶 屬哪種免疫力低下

免疫力低下的寶寶，如果爸爸媽媽不加以重視，很可能導致身體發育出現問題，為健康埋下隱患。

在大多數爸爸媽媽的眼裡，免疫力低下的寶寶容易得病，這僅僅是表面現象。免疫力低下可分為三種情況：先天性免疫力低下、後天繼發性免疫力低下和生理性免疫力低下。前二者屬病態，需要治療。生理性免疫力低下一般不需要治療。

| 所屬種類             | 症狀判斷                                                                                        | 病因                               | 措施                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 先天性免疫低下（也稱為免疫缺陷） | 屬這種免疫低下的寶寶比例較少，寶寶每次生病時病情較重，持續時間也較長。所患病多為敗血病、惡性腫瘤等。一般是有家族遺傳史的                                | 多由基因突變引起，因此具有遺傳性                 | 體重過輕的新生兒或早產兒多屬這種類型。需要根據病情採取不同的措施，一般治療較困難，治療也是長久的過程                                                             |
| 後天繼發性免疫低下        | 屬這種免疫低下的寶寶常常表現為身體瘦弱、易患感冒、反覆得病、久治不癒、生長發育遲緩、個子偏矮等。三天兩頭會反覆發生一些較嚴重、化膿性感染，如中耳炎、肺炎、膿胸、皮膚化膿、嚴重氣管炎等 | 多是由於寶寶受到感染、藥物、營養不良或其他疾病而導致的免疫力低下 | 在去除引起免疫低下的不良因素後，免疫功能大多會逐步恢復。如清除可能損害免疫系統的病毒，更改或停用引起免疫低下的藥物，同時，也要避免因營養不良而影響寶寶免疫系統的發育和成熟                          |
| 生理性免疫低下          | 表現沒有上述兩種免疫力低下嚴重。主要為感冒等上呼吸道疾病，而不是肺炎、腦膜炎、敗血症等嚴重感染。常由於天氣變化、生活環境改變等日常情況引起，通常可自行痊癒               | 與成人相比，寶寶更容易感冒，這是因為所有寶寶都存在生理性免疫低下 | 生理性免疫低下介於健康與疾病之間，是亞健康狀態的表現。生理性免疫低下是每個人在成長過程中都必須經歷的一個過程，不屬病態。但也有部分寶寶免疫力低下的表現很突出，生病較頻繁，且持續時間長，這種情況則需要醫生的指導和適當的治療 |

# 什麼原因 會導致寶寶免疫力低下

導致寶寶免疫力低下的因素有多種，找到原因，才能有效提升免疫力。

## 環境因素

空氣中的粉塵、二氧化硫濃度、噪聲，輻射，以及食品污染、水污染等都是損害寶寶免疫系統、降低免疫力的罪魁禍首。長期處於污染的環境中，會對寶寶的免疫力造成影響。

此外，剛入幼兒園的寶寶因為環境的突然改變，心理上不能很快適應，抵抗力下降，再加上幼兒園的集體環境，也容易影響寶寶的免疫力。

## 「甜食病」

糖果、蛋糕、巧克力……豐富多樣的甜食誘惑著寶寶的味蕾。常吃甜食的寶寶，容易出現肥胖或者齲齒，這些都屬「甜食病」的範圍。過分依賴甜食的寶寶，血液中白血球平均吞噬病菌的能力會大幅下降，從而導致免疫力降低乃至引發內分泌疾病。

## 營養缺乏

營養是維持人體正常免疫功能和健康的物質基礎。暴饮暴食、挑食偏食、節食等都會造成人體營養失衡，從而導致免疫物質的合成受阻，繼而引發免疫力下降而致病。

## 生活習慣

寶寶的不良習慣也是導致免疫力下降的原因。有一些寶寶總睡前吃東西或抱奶瓶入睡，這樣的習慣很容易誘發嬰兒感冒；不刷牙或不漱口的寶寶更容易出現扁桃腺發炎。

## 濫用藥物

如果長期使用抗生素，人體會產生耐藥性，從而打亂人體平衡。這樣不但影響了寶寶的健康，還會使寶寶的免疫力大大下降。

寶寶生病時，有的父母在寶寶的病症稍有起色時就給其停止用藥，這樣將會導致細菌長期處於隱伏狀態，一旦寶寶受冷受熱，就會引發疾病。

有些父母對發熱機理不瞭解，恨不得藥到病除，也有一些醫生對寶寶父母的嘮叨感到厭煩，無奈給寶寶使用了激素。久而久之，寶寶對某些藥物就會產生依賴性，從而導致寶寶免疫功能受到影響。



# 增強寶寶免疫力



作者  
馬建榮

編輯  
王盈盈 何健莊

美術設計  
陳玉菁

排版  
Sonia Ho

出版者  
萬里機構・得利書局  
香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室  
電話：2564 7511  
傳真：2565 5539  
網址：<http://www.wanlibk.com>  
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者  
香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路 36 號  
中華商務印刷大廈 3 字樓  
電話：2150 2100  
傳真：2407 3062  
電郵：[info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印者  
中華商務彩色印刷有限公司  
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期  
二零一七年七月第一次印刷

版權所有・不准翻印

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.  
Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,  
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6371-5

本書為電子工業出版社獨家授權的中文繁體字版本，僅限於香港和澳門特別行政區出版發行。本書簡體字版名為《寶寶免疫力這麼調》，978-7-121-26277-7，由電子工業出版社出版，版權屬電子工業出版社所有。未經本書原著出版者與本書出版者書面許可，任何單位和個人均不得以任何形式（包括任何資料庫或存取系統）複製、傳播、抄襲或節錄本書全部或部分內容。

封面圖片：[Oksana Kuzmina@123rf.com](mailto:Oksana.Kuzmina@123rf.com)  
封底圖片：[Suphakaln Wongcompune@123rf.com](mailto:Suphakaln.Wongcompune@123rf.com)