

献给亿万好妈妈的亲子健康书

让孩子少打针，少吃药，宝宝健康，妈妈放心

# 妈妈是孩子 最好的 私人医生

简单明了·实用易学·内容完善

杨燕◎编著

良好的习惯，成就孩子好身体  
不良的习惯，毁掉孩子的一生

妈妈是培养孩子习惯的第一老师  
请妈妈培养好孩子的生活习惯  
做好孩子的私人医生  
让孩子拥有一个健康的体魄

江苏凤凰科学技术出版社



献给亿万好妈妈的亲子健康书

# 妈妈是孩子 ——最好的—— 私人医生


简单明了·实用易学·内容完善

良好的习惯，成就孩子好身体  
不良的习惯，毁掉孩子的一生

杨燕◎编著

编委：王俊宏 杨建宇



 江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

妈妈是孩子最好的私人医生 / 杨燕编著. -- 南京 :  
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10  
ISBN 978-7-5537-5617-2

I . ①妈… II . ①杨… III . ①小儿疾病—防治  
IV . ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 257951 号

### 妈妈是孩子最好的私人医生

---

编 者 杨 燕  
责任编辑 刘 强 孙连民  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 北京建泰印刷有限公司

---

开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 9.5  
字 数 160 千字  
版 次 2016 年 1 月第 1 版  
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5617-2  
定 价 28.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

## 前言

QIANYAN

有一句话说得好：“可怜天下父母心。”在这世上，只有父母对孩子的爱是最无私的，这份爱怀有的深情是其他感情无法比拟的。尤其是妈妈，因为孩子是从她身上掉下来的一块肉，她对孩子的那份爱超过任何人。

每个孩子在成长的过程中都是脆弱的，因为他们还没有发育完全，最容易受到病魔的侵袭和意外的伤害，所以，作为妈妈必须万分谨慎，精心呵护。这份爱子心切的心理，每个人都能理解。

每一个当妈妈的人都十分不易，当孩子生病的时候，都会变得忧心忡忡，想真正帮助孩子解除生病带来的苦痛，但又不知如何下手。正因如此，妈妈才必须要多了解一些医学知识，用实际行动来帮助自己的孩子，做一个合格的好妈妈，真正带孩子远离疾病的困扰和意外的伤害。

很多妈妈觉得生病了就应该找医生，出现意外伤害就应该找医生，但是，医生并不常伴孩子身边，真正陪在孩子身边的恰恰是你——孩子的妈妈。妈妈是孩子最好的医生，只要妈妈肯用心去学习，就一定可以帮助孩子去应付生活中常见的疾病。很多缺少医学常识的妈妈，孩子生一点儿小病，就不知如何是好，于是带着孩子匆匆去医院、看医生，这样折腾下来，费时又费力。其实，对于一些小病，懂医学常识

的妈妈，完全可以应付得来，当孩子生病时，妈妈只要注意观察孩子的症状，并且及时和正确地对孩子进行护理，那么，只需一些简单的药物，就完全可以解决孩子生病的问题，不去医院也会自愈的。

本书是0~12岁孩子常见疾病和意外伤害的指导手册，它会准确地告诉各位妈妈当孩子出现身体不适和意外伤害的时候，如何进行家庭治疗和护理，帮助孩子远离疾病，恢复健康。各位妈妈要谨记：一旦孩子出现的病症您应付不了，或未见好转时，还是应尽快就医。



## 第一章◎均衡饮食能够防御疾病

“吃”对我们的生存发展有着极为重要的意义，尤其是正在生长发育的小孩子。想让孩子健康地成长，就一定要注意饮食均衡，这就是说，在提供多种食物来满足人体正常生理需要的热能和各种营养素的条件下，还要保持各种营养素之间的数量平衡，以利于它们的吸收和利用，从而达到合理营养的目的。

儿童远离肥胖如何调理饮食·····	3
注意饮食，保障孩子肠胃健康·····	7
让孩子远离垃圾食品·····	11
改掉饮食坏习惯，防治孩子上火·····	15
孩子生长痛的饮食疗法·····	19
营养粥品缓解孩子厌食·····	22
治疗小儿扁桃体发炎食疗秘方·····	26
保护孩子眼睛的食品·····	33
小儿急性支气管炎的食疗方·····	37
合理饮食，别让孩子营养过剩·····	47

## 第二章◎别让大病缠上孩子

小孩子在生长发育的过程中，体质最弱，所以总是会被一些小病缠身，例如，伤风、感冒、发烧一类的小病，妈妈们需要给孩子做好预防，一旦生了病，也要尽快处理，选择符合医治病情的药物，来帮助孩子恢复健康，别让大病影响孩子的成长。

- 小儿感冒不容忽视 ..... 61
- 小儿如果发烧怎么办 ..... 67
- 九招治愈婴儿湿疹 ..... 69
- 小儿食物过敏怎么办 ..... 72
- 精心呵护，让孩子远离“脊椎病” ..... 77
- 保护好孩子的牙齿 ..... 80
- 如何为孩子呵护鼻子 ..... 82
- 小儿红眼病应该如何治疗 ..... 85
- 孩子起了水痘怎么办 ..... 88
- 孩子沙眼要警惕，严重可致盲 ..... 90
- 孩子有鹅口疮怎么处理 ..... 94

## 第三章◎合理运动，练出好体质

很多妈妈虽然非常重视自己孩子的健康，但侧重点还是放在饮食和营养品上，而往往忽视增强孩子抗病能力的最佳方法——运动。要知道，多做运动可以增强孩子的体质，让他有一个健康的好身体。

体育锻炼对孩子有何好处·····	101
婴儿学习爬，好处多·····	103
婴幼儿跑步运动，有助成长·····	104
十种适合幼儿“玩”的运动·····	108
夏季合理安排幼儿运动·····	111
学会游泳，健康成长·····	113
四类球类游戏，有助孩子成长·····	116
弹跳运动，健身又健脑·····	119

## 第四章◎关注孩子的心理健康

很多妈妈总是在孩子身体健康的问题上下功夫，却经常忽略孩子的心理问题，其实，孩子的心理健康问题和身体健康问题都是同样重要的。心理素质是做人的基础，因此，妈妈们在日常生活中要万分留意孩子的心理健康。

孩子有抑郁症怎么办·····	125
孩子有自闭症怎么办·····	128
孩子有强迫症怎么办·····	137
孩子有多动症怎么办·····	140
孩子有狂躁症怎么办·····	146
孩子有恐惧症怎么办·····	149
孩子有焦虑症怎么办·····	153
孩子有口吃怎么办·····	157



## 第五章◎睡得好，孩子才能健康成长

拥有足够的睡眠是一个孩子生长发育和健康成长的先决条件之一。因为，在睡眠过程中氧和能量的消耗最少，有利于恢复疲劳；内分泌系统释放的生长激素比平时增加3倍，有利于生长发育和大脑成熟。因此，妈妈要想方设法保证孩子高质量的睡眠，让孩子更好地成长。

- 注意 16 个宝宝睡眠问题 ..... 163
- 要注意，孩子八大错误睡姿 ..... 171
- 孩子睡觉磨牙怎么办 ..... 174
- 宝宝半夜哭闹怎么办 ..... 176
- 宝宝睡觉打呼噜怎么办 ..... 179
- 宝宝想睡得香甜，该怎么吃 ..... 182
- 保证孩子充足的睡眠 ..... 186
- 孩子做噩梦，如何应对 ..... 188

## 第六章◎按摩推拿，解决孩子小问题

按摩推拿，对孩子而言有很多好处，通过按摩推拿，能够激发小儿机体的自身调节作用，平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、行气活血、扶正祛邪，纠正经络的偏差，调整小儿的脏腑功能，增强小儿免疫功能来达到强身治病的目的。

小儿按摩十二种常用手法·····	193
小儿按摩有什么好处·····	196
小儿常见疾病推拿手法·····	198
推拿按摩能调节小儿脾胃·····	200
儿童感冒发烧的穴位按摩·····	203
脑震荡后遗症的推拿治疗法·····	208
提高宝宝睡眠的按摩法·····	209
穴位按摩治小儿便秘·····	210

## 第七章◎四季的安全防护

一年分为四季，四季的气候特点各有不同，对于成长中的小孩子需要妈妈的精心呵护，悉心照料，才能“安全”过四季。因此，妈妈们要根据四季的气候变化，来为自己的孩子选择饮食，增减衣物，预防当季流行病，呵护孩子健康成长。

春季减少孩子生病的注意事项·····	217
春季，宝宝饮食怎么吃·····	220
春夏交替，照顾宝宝不可大意·····	229
夏季呵护儿童的重点·····	231
夏季谨防跟屁虫伤宝宝·····	234
宝宝夏日要注意防晒·····	236
宝宝夏季补水要预防水中毒·····	239
秋天宝宝拉肚子怎么办最好·····	243

## 第八章◎必须掌握的急救措施

在生活中，还处于“弱势”的孩子们，经常会遭受到意外伤害，所以，作为孩子的妈妈，应该多学习，掌握一些基本的急救措施，这样一来，当孩子发生意外伤害时，就能够在一定程度上降低伤害，并为医院的进一步急救打下很好的基础，甚至在某些情况下是生与死的差别。因此，一定要万分重视。

宝宝意外烫伤怎么办……………	253
幼儿误食异物怎么办……………	258
孩子意外窒息怎么办……………	263
宝宝呛奶怎么办……………	266
孩子被宠物咬伤怎么办……………	269
孩子食物中毒怎么办……………	272
孩子触电怎么办……………	276
孩子异物入眼怎么办……………	279
宝宝骨折脱臼怎么办……………	282
孩子关节扭伤怎么办……………	284
孩子惊厥怎么办……………	287
孩子切割伤怎么办……………	288

## 第一章



## 均衡饮食能够防御疾病

“吃”对我们的生存发展有着极为重要的意义，尤其是正在生长发育的小孩子。想让孩子健康地成长，就一定要注意饮食均衡，这就是说，在提供多种食物来满足人体正常生理需要的热能和各种营养素的条件下，还要保持各种营养素之间的数量平衡，以利于它们的吸收和利用，从而达到合理营养的目的。



## 儿童远离肥胖如何调理饮食

我国很多的少年儿童都喜爱吃高热量的食物，而对营养健康的蔬菜不屑一顾，造成自身脂肪摄入过高。如此一来，儿童肥胖及儿童期的成人慢性病问题日益突出，成了一个令家长十分担忧的问题。



目前，我国城市少年儿童的超重率为 8.1%，肥胖率为 3.4%，从这个百分比中就可以看出，很多孩子正被肥胖问题

困扰着，更重要的是，如果不及时调整孩子的饮食习惯，将会成为孩子成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱因。

### 一、不良饮食诱发肥胖

从饮食习惯来看，高热量、高脂肪的西式快餐逐渐成为儿童生活中的重要组成部分，在城市儿童中，尤其在大城市，近3成的学龄儿童几乎每周都会吃一次西式快餐，其中炸鸡、汉堡、可乐等热量、油脂高的食物是他们的最爱。

此外，由于现代家庭以独生子女为主，通常妈妈为了尊重孩子的口味，总是依孩子的口味烹饪，放任孩子吃爱吃的食物。但是孩子缺少营养意识，总是想吃就吃、喜欢吃什么就使劲吃，导致营养失衡，并且胃口越来越大，体型也越来越胖。

### 二、合理三餐均衡营养

我国儿童和青少年的膳食中，热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素A等微量营养素供给明显不足。目前，0~20岁人群贫血患病率为6%~29%，这也与膳食结构不合理有关。如很多孩子只吃鸡蛋、肉这些含铁多的食物，而这些铁都是三价铁，体内是不吸收的，必须是在吃含维生素C多的蔬菜和水果的情况下转化成二价铁才会被人体吸收。因此，孩子如果只吃肉、不吃菜，就容易出现贫血现象。

食物与营养直接影响青少年的体能与智能发育，保证一日

三餐摄入均衡营养才能为孩子的成长发育和学习提供保障。首先，要让孩子养成按时按量有规律进食的好习惯。早餐尤其要注意合理搭配，包括奶类、豆类、肉类、蛋类、谷类、蔬菜、水果等。经常不吃早餐，会导致全天的能量和营养素摄入不足，影响学生的认知能力和短期记忆能力，更有可能导致孩子在吃午餐时饥肠辘辘，不知不觉吃下去过多的食物引起能量摄入过多，从而在体内转化为脂肪蓄积，进一步引发肥胖。中餐和晚餐，都要保证孩子吃够谷类，搭配适量肉类和蔬菜，同时可以根据具体情况为孩子适当加餐，补充一些坚果、水果、牛奶及杂粮食品。

其次，想要孩子身体营养均衡，合理膳食就要做到食物多样化：以谷类为主，包括大麦、玉米、燕麦、大米、小麦等。此外，要每天吃水果蔬菜，常吃奶类、豆类及豆制品；经常吃适量的鱼、禽、蛋，少吃肥肉和荤油等。以儿童早餐为例，妈妈在考虑孩子早餐营养时，多半认为多吃肉和奶营养会更好，却忽略了谷类、蔬菜和水果。中国居民膳食平衡宝塔的分类方法把食物分为谷类、蔬菜、水果、肉类和奶类。如果食用了两类或者少于两类就算早餐质量差，食用了其中3类则为早餐质量较好，如果能食用够4类则为早餐营养充足。

### 三、儿童减肥食谱推荐

#### 1. 山楂蜜饯

原料：生山楂 500 克，蜂蜜 250 克。

制法：先去除山楂的果柄及果核，放入锅内，加清水适量，煎煮至七成熟时加入蜂蜜，再以小火煎煮至熟透，收汁即



可。待冷却后放入瓶内贮存备用，每日服数次。



功效：能消除脂肪，并具有补虚、活血化瘀等功效，对肥胖病有一定疗效。

### 2. 白菜虾米

原料：干虾米 10 克，白菜 200 克，植物油 10 克，酱油 10 克，食盐 3 克，味精少许。

制法：先将干虾米用温水浸泡发好，再将白菜洗净，切成约 3 厘米的段。将油锅烧热，放入白菜炒至半熟，将发好的虾米、食盐、味精放入，稍加清水，盖上锅盖烧透即可。

功效：具有补肾、利肠胃等功效，适合肥胖儿童经常食用。

### 3. 黄瓜拌肉丝

原料：鲜嫩黄瓜 750 克，猪瘦肉 100 克，当归 3 克，白糖 50 克，醋 30 克，食盐 2 克，生姜 10 克，菜油 50 克。

制法：先将黄瓜切段，生姜切丝，当归切片；猪肉用开水烫熟后切丝。之后，在肉丝、黄瓜段里加入糖、醋、盐、姜丝