

健康养生经典

父母是孩子

最好的医生

健康养生关乎人类生命的质量

让我们从祖国传统文化中汲取营养，向智慧的先人学习养生，树立合理的生命观念。要相信，拥有健康的体魄并不难，健康养生就在生活的点点滴滴中。

丰洁明◎主 编
张艳玲◎副主编



健康养生经典

父母是孩子

最好的医生

孩子是父母的希望，祖国的未来。父母是孩子的第一位老师，也是孩子最好的医生。不让孩子输在起跑线上，父母首先不能输在起跑线上。本书给年轻的父母提供一些实用、可操作的方案，帮助年轻的父母采取正确的方式养育孩子。

29.80

ISBN 978-7-80723-479-1



9 787807 234791 >

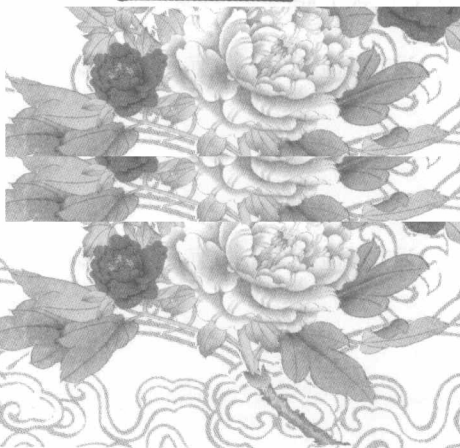
定价: 298.00元(全10册)

健康养生经典

父母是孩子 最好的医生

自來
醫懷

丰洁明◎主编
张艳玲◎副主编



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母是孩子最好的医生 / 丰洁明编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12

(健康养生经典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1

I. ①父… II. ①丰… III. ①家庭保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 231889 号

健康养生经典——父母是孩子最好的医生

- 主 编 丰洁明
责任编辑 王月霞
装帧设计 水木阁
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话 0471 - 4919981(发行部)
邮 编 010010
经 销 新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16
字 数 1800 千字
印 张 135
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 册
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1
定 价 298.00 元(全 10 册)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

前言

培育一个健康聪明的孩子，是一个家庭最重要的事业。很多准爸爸准妈妈在怀孕以前就开始精心准备了。当小宝宝已经开始孕育的时候，准爸爸准妈妈内心充满着激动和幸福。准妈妈向各种营养美食进军，育儿杂志、育儿书籍更是不在话下……

准爸爸准妈妈们都盼望自己的宝宝顺利降生，满怀喜悦地为他们的宝宝设计着美好的未来。

当可爱的宝宝来到人世的时候，与喜悦相伴而来的，也许是一种更为复杂的情绪：应该喂宝宝什么？喂多少合适？怎样喂才能使宝宝更健康、聪明和活泼？怎样让宝宝身心健康、快乐地长大？真恨自己不是宝宝的营养师。

想想小宝宝是那么娇嫩，会不停地生病。有的是小磕小碰，有的是感冒发烧，也有可能是严重威胁宝宝健康的重大疾病或者外伤。宝宝是一家人的命根子，哪怕宝宝只是有一点小小的病痛，父母都要心急如焚地去医院找医生。医院中，是数不过来的父母抱着宝宝，排着大队在焦急地等待医生检查。之后，是免不了的吃药、打针。看着宝宝撕心裂肺的哭闹，真恨不能自己就是最好的儿科医生，给自己的宝宝治病。

宝宝一天天地长大，心思多了，却又不知道怎样去教育，

不知道怎样才能让自己的孩子赢在起跑线上。尽管有的父母是硕士、博士，但面对身心飞速长大的宝宝还是束手无策，底气不足。真恨不能自己就是教育专家，让宝宝在各个方面都能健康发展。

初为父母，从来没有面对过这么重的责任，带孩子又需要有很多非常实际的经验，因此，爸爸妈妈们有各种各样的担心也不无道理。

“望子成龙”、“望女成凤”是天下所有父母的愿望，每个父母都希望把自己的孩子培养成时代的弄潮儿。他们会从所有身边的人那里寻找建议，身边的人也会想办法用各种方式向他们提建议。来自不同人的意见往往有可能是相互矛盾的，比如一个熟人告诉你要和孩子睡在一起，但你最好的朋友却极力反对。你的表姐告诉你，孩子吮吸他的小手指是没有问题的，但儿科医生却告诉你要给他奶嘴。这些不同的建议，你到底该听谁的？诸如此类的问题只能使年轻的父母更加茫然失措。

在养育孩子的过程中，父母需要不断地学习各种知识，其实，父母是在跟他们的孩子一起成长。

本书给年轻的父母们提供了一些实用、可操作的方案，帮助年轻的父母采取正确的方式养育孩子，提供有关儿童生长发育所需的营养与日常照顾、家庭教育等方面的观念。书中还介绍了治疗多种常见儿童疾病的方法，提供了一些孩子遇到意外时，急救和照料的常识。

孩子是父母的希望，祖国的未来。父母是孩子的第一位老师，也是孩子最好的医生。不要让孩子输在起跑线上，父母首先不能输在起跑线上。尽可能多的掌握养育孩子的知识，是养育一个聪明健康的孩子必不可少的条件。

但愿这本《父母是孩子最好的医生》能为每一个孩子的健康成长提供有益的帮助，成为年轻父母的得力助手。

目录|

Mu Lu

第一章 孩子要健康，母亲一定先健康

孩子后天是不是健康，是不是聪明，和他的母亲孕育他时的年龄、身体状况都有很大的关系。母亲生机勃勃，生命力旺盛，才有可能孕育出一个优秀的孩子。年轻的女性，当你准备孕育一个孩子的时候，你就已经和你的孩子站在了人生的起跑线上了，给你的孩子创造一个最适合他生长的土壤吧。

选择最佳的年龄孕育宝宝	/ 003
母亲孕前要调理好月经	/ 006
让胎儿在清新愉快的环境里成长	/ 008
孕期的全面营养搭配	/ 011

第二章 奠定孩子一生健康的基础

婴幼儿的体质由先天禀赋和后天调养决定，好好喂养也能使本来先天爱生病，天生“药罐子”的宝宝有一个好体质。爱你的宝宝，用你自己的乳汁喂养他，要让他愉悦的进餐，而不只是为了完成任务而吃。要做孩子最好的营养师。

母乳是宝宝最好的食物

/ 016

父母是孩子最好的医生

好好喂养会弥补宝宝先天不足，巩固后天之本 / 019

让宝宝愉快地进餐 / 022

宝宝长得快，饮食健康勤调整 / 025

第三章 孩子不生病的智慧

孩子聪明健康是每个父母最大的心愿，不要等孩子有病了才去治，而是让孩子少生病，甚至不生病，才能让孩子少受痛苦，快乐健康地成长。只要用心呵护，父母完全可以成为孩子最好的护理师。

带好孩子并不难 / 028

孩子生病一定有原因 / 033

孩子体内寒湿重易生病 / 036

别让宝宝贪凉 / 039

冬天别热着宝宝 / 042

宝宝睡得好，聪明又健康 / 045

别给孩子滥用抗生素 / 048

第四章 父母是孩子最好的营养师

宝宝吃什么，这可是头等大事。细节决定宝宝的健康，细心的父母一定要注意观察宝宝的成长动向。到什么时候吃什么东西，怎么吃，吃多少，可都是非常有讲究的。别把自己的宝宝喂坏了，也别喂成小胖墩哦。

好好呵护宝宝的胃 / 052

为宝宝精心挑选食物	/ 055
宝宝长大了, 辅食及时给	/ 058
不要光喝牛奶	/ 061
果汁不能代替水果	/ 064
一定要让孩子爱上蔬菜	/ 067
养成少吃零食的习惯	/ 070
白开水是最好的饮料	/ 072
冷饮伤害孩子的胃	/ 075
别把孩子喂成小胖墩	/ 078

第五章 亲亲我的宝贝

母亲的爱是一种营养, 爱就像阳光、水分一样, 是孩子健康成长不可或缺的; 母亲的胸怀是孩子健康人格的摇篮, 孩子在这关爱的摇篮里, 会获得心理的满足和对美好生活的向往和追求。好好爱我们的孩子吧, 就像那首歌唱的: 亲亲我的宝贝……

肌肤相亲, 宝宝的“维生素”	/ 084
轻轻按摩, 宝宝睡得香	/ 087
孩子受惊吓, 搓搓耳朵就好了	/ 091
给孩子搓脚心有讲究	/ 093

父母是孩子最好的医生

第六章 孩子生病怎么办

孩子在成长中总免不了患一些常见病，这时候，父母往往会惊慌失措，六神无主。父母要了解孩子为什么会生病，提前做好预防措施。如果孩子真的生病了，可以做很多事情。父母要帮助孩子，协助医生使孩子快点康复。医生代替不了父母，父母应该成为孩子最好的医生。

孩子发烧怎么办	/ 096
孩子咳嗽怎么办	/ 099
孩子腹泻怎么办	/ 102
孩子便秘怎么办	/ 106
孩子肚子疼怎么办	/ 109
孩子呕吐怎么办	/ 113
孩子不爱吃饭怎么办	/ 117

第七章 孩子遇到意外怎么办

日常生活中，意外事故是最有可能导致孩子受伤害的原因。孩子在成长中，磕磕碰碰总是不可避免的。做父母的最重要的责任就是尽可能给孩子提供一个安全的成长环境，让他们少受意外伤害的威胁。

给孩子一个安全的家	/ 122
尽量避免头部损伤	/ 126
有毒物品和药物要远离孩子	/ 130
灼伤、烫伤、晒伤及时就医	/ 133

耳朵里有异物要医学检查	/ 137
鼻子里有异物怎么办	/ 139
处理好动物咬伤	/ 141
不可忽视的儿童窒息	/ 143
避免触电	/ 146
外出、旅行要注意安全	/ 148

第八章 及时发现孩子成长中的不正常

你要相信，孩子一出生就有追求完美的愿望。在他的成长过程中，犯一点小毛病在所难免。父母的责任应该是及时发现，并且积极地帮助孩子解决问题。父母要坚信每一个孩子都是完美的。只有相信这一点，才能坚定地怀着喜悦的心情等待孩子的成长。

孩子说谎怎么办	/ 154
孩子发脾气怎么办	/ 158
孩子“人来疯”怎么办	/ 161
孩子爱顶嘴怎么办	/ 164
孩子不爱说话怎么办	/ 167
孩子不喜欢集体活动怎么办	/ 170

父母是孩子最好的医生

第九章 让孩子快乐的长大

鲜花要绽放得更加娇艳，离不开肥沃的土壤、雨水的滋润和灿烂的阳光。花朵一般的孩子要快乐地茁壮成长，一颗快乐的心胜过美丽的衣服，甜蜜的糖果，好玩的玩具，快乐是孩子最好的财富。孩子快乐成长需要父母亲更多的付出和努力。

- 没有不对的孩子，只有不会教育孩子的父母 / 174
- 适时关心，孩子不孤独 / 178
- 多看看外面的世界 / 181

第十章 妈妈的产后恢复

要想孩子健康，妈妈一定要健康。当妈妈身上有病痛时，就难以绽放笑颜，宝宝在妈妈的怀里会深切地感应到。所以，美丽妈妈拒绝不健康，拒绝不快乐。妈妈一定要主动把自己的身心调到最佳状态，让妈妈和她的宝宝一起快乐长大吧。

- 产后做好乳房护理，保证宝宝的母乳喂养 / 186
- 产后补充什么营养身体恢复快 / 189
- 怎样预防急性乳腺炎 / 192
- 自信妈妈拒绝产后忧郁 / 194

第一章

孩子要健康， 母亲一定先健康



孩子后天是不是健康，是不是聪明，和他的母亲孕育他时的年龄、身体状况都有很大的关系。母亲生机勃勃，生命力旺盛，才有可能孕育出一个优秀的孩子。年轻的女性，当你准备孕育一个孩子的时候，你就已经和你的孩子站在了人生的起跑线上了，给你的孩子创造一个最适合他生长的土壤吧。



选择最佳的年龄孕育宝宝

母亲的最佳生育年龄

“大夫，我今年26岁，我们公司很忙，我的事业刚刚起步，我想过几年要孩子，您看这合适吗？”

“大夫，我已经38岁了，以前没想要孩子，可我现在特想要一个，

但年龄太大了，我担心孩子会有先天缺陷。怎么办呢？”

我经常碰到这样的情形，咨询的人非常多。有很多女性因为各种各样的原因推迟生育年龄。这样到底好不好？

我们都知道孩子是在母体中孕育，又是从母体中分娩出来的。母亲的生育年龄当然直接关系到胎儿的质量，也就是说，孩子后天是不是健康，是不是聪明，和母亲孕育

他时的年龄有很大的关系。

不同地区、不同国家，人们的生理成熟年龄不同。非洲一些国家，人们生理成熟相对早一些，而亚洲一些国家则相对晚一些。

一些医学专家认为，我国女性结婚后最佳生育年龄区段为24~29岁；而女性正常生育年龄则在20~34岁之间。

20岁以后的女性，生理发育已经成熟，骨骼充分发育，孕育胎儿有了足够的骨盆；肌肉发展充分，孕育胎儿的子宫有足够的收缩能力；心脏的



“大夫，我今年26岁，我们公司很忙，我的事业刚刚起步，我想过几年要孩子，您看这合适吗？”

发展能使孕妇给胎儿提供一套良好的供血系统，同时也使孕妇本人能够承受住这巨大的负担。

20岁以后的女性心理发展也已成熟，她们能够适应家庭生活中的角色变化，情绪趋于平静与稳定，责任心增强，自我意识加强，独立处事能力提高，更善于处理各种人际关系和社会关系。换句话说，她们应该能够承担起养育孩子的重担了。

不过，真正的最佳生育年龄一般应到24岁以后。从个人和家庭来看，夫妻两人婚后有个缓冲时间，感情需要磨合，形成共同的对家庭的责任感。在经济和精力上也不至于过分紧张；对未来的小宝宝来说，父母年龄稍大一点，经济条件更宽绰一些，对抚育宝宝更为有利。

有的新婚夫妇在事业上正处于艰苦的创业时期，或正处于攻坚阶段，或恰是如日中天的阶段，为了保证事业发展的连续性，也可以把生育年龄稍加推迟。

大多数医生认为，女性在24岁以后生育，胎儿的体质要比23岁以前的要好一些，而在24~34岁的年龄区段中生育，都可以保证胎儿有一个好体质。

24~29岁是女性生育的最佳年龄。因为在这期间男女双方都已发育成熟，生殖力旺盛，精子和卵子的质量也最好；此时孕育的孩子体质最好，先天性畸形发生率最低。从医学科学的理论来说，女性生育最好不要超过30岁，尤其不要超过35岁。

可能我们身边也有一些大龄妈妈生宝宝的，或者有些明星当妈妈的年龄都不早了，大龄妈妈生的宝宝带有这样那样缺憾的也不少，确实是对孩子不公平。

要想宝宝先天有个好体质、好智力，母亲们一定要对自己的生育年龄有一个正确的规划。



母是孩子最好的医生

父亲的最佳生育年龄

孕育一个健康的宝宝，不仅取决于母亲的生育年龄，父亲的年龄对胎儿体质和以后的成长也大有影响。胎儿虽然生长在母体内，但它是父亲的精子和母亲的卵子共同合成的，很显然，它的一半来自父亲。

有研究表明，在 30~35 岁年龄阶段的父亲生的孩子智商高。男子精子素质在 30 岁时达到最高峰，然后持续 5 年到 35 岁停止。医学专家认为，男子年龄在 30~40 岁之间生的孩子是最优秀的。而且这个年龄阶段的男子，除了身体素质的优势外，还有事业稳定，经济状况好，养育孩子的条件优越等优势。



根据资料显示，丈夫年龄大于 35 岁的孕妇在怀孕后 2~4 个月时，出现自发性流产的机率也比较大；50 岁男性与 20 岁男性相比，妻子出现自发性流产的风险更是翻一番。

随着父亲的年龄增大，尽管还有产生精子的能力，但精子的质量远不及青壮年。先天愚型儿的出生率也急剧增加。

男人想当爸爸，还是尽早

为好，不要总想着自己还是大男孩，玩不够，当父亲的责任不在 35 岁以内，但也一定不要超过 50 岁。

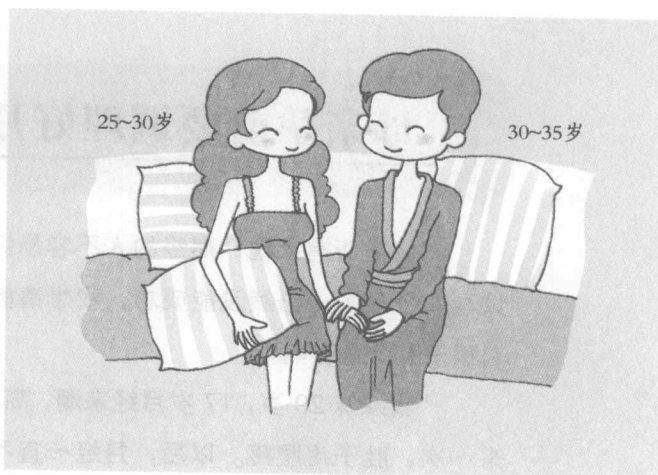
夫妻最佳生育年龄的优化组合

经典芭蕾舞剧《天鹅湖》的作曲家柴柯夫斯基的父亲比母亲大 18 岁；
诺贝尔奖得主居里夫人的父亲比母亲大 14 岁；

.....

有不少优生学家们注意到了一些“神童”与他们父母亲的“年龄差”有很大关系，在我们身边也不乏这样的例子。

优生依赖于男女双方，夫妻生育年龄的最佳组合最为关键。大多数医学界资深人士认为，夫妻最佳优化组合年龄段是：女性在25~30岁之间，男性在30~35岁之间；而且，夫妻生育最好有一个年龄差，即爸爸比妈妈最好大6~7岁左右。



这个阶段的女性身心发育成熟，卵子质量高，男性的精子素质也处于顶峰状态，并有持续5年的高质量。这时候怀孕，并发症少，也能保证妻子的安全，早产、畸形儿和痴呆儿的几率最低，生下的孩子健康、聪明。

父亲年龄大些，智力相对成熟，遗传给下一代的优点更多些；而母亲年龄轻，生命力旺盛，能给胎儿提供良好的孕育环境，有利于胎儿的生长发育。



小
贴
士

怀孕能吃感冒药吗

育龄女性应该停止接触一切有害物质或是药物3~6个月以后，才能准备妊娠。孕早期是胎儿发育的重要阶段，在这段时期内服用任何的药物，都有可能致胎儿畸形、流产、早产等情况发生。孕期感冒发烧，不妨选用一些毒副作用较小的中草药对症处理。孕妇感冒了不能乱吃感冒药，应当及时到医院检查。