

+ 妈妈是孩子的 最好^的医生

我们不能为孩子选择外表，不能为他们选择未来，掌握在我们手中的就是孩子的健康，特别是在孩子幼年时期，他们的生长发育特别快，用古人的话说就是“生机勃勃，发育迅速”；同时，孩子也处于“脏腑娇嫩，形气未充”的生长阶段。如果此时妈妈们把孩子照顾好了，就会使孩子从小远离疾病的困扰，受益一生。因此这时每个妈妈都应该竭尽全力，做好孩子健康的保护神，让他们顺利成长，直到翅膀长硬，飞进他们自己的天空。

ISBN 978-7-5354-4967-2



9 787535 449672 >

定价：28.00元

杨蕾◎编著

妈妈是孩子最好的医生

宝贝成长的每一步
都离不开妈妈的悉心呵护
好妈妈胜过好医生
相信自己一定能养育一个
健康的宝宝

.....



湖北长江出版集团
长江文艺出版社



妈妈的心声：唯愿孩子健康成长

“自从有了宝宝之后，整个人变得多愁善感，想到宝宝时，时而开心得自己一个人都会笑起来，时而又忧郁得想哭（不过这种时候很少）……平常我都是坐着，没怎么运动，很怕对宝宝不好，可是去做检查，医生说一切正常，这样就放心多了。我好想赶快能见见我的宝宝，不知会长得像谁呢？只要宝宝健康可爱，妈妈再苦也不怕，祝我的宝宝能够健康快乐！”

上面的文字来自一位孕妈妈的日记，相信很多宝宝已经出生的妈妈们看了以后一定会深有同感，而那些想要做妈妈的人则会有深深的感动，这就是为人妈妈的感觉，一旦自己孕育了一个小生命，即使有天大的困难，只要为了宝宝好，一切都不怕。而妈妈们最大的愿望不是宝宝长得貌若潘安、美若天仙，她们关心的只是一个实实在在的问题：宝宝要健康成长。

确实，我们不能为孩子选择外表，不能为他们选择未来，掌握在我们手中的就是孩子的健康，特别是在孩子幼年时期，他们的生长发育特别快，用古人的话说就是“生机蓬勃，发育迅速”；同时，孩子也处于“脏腑娇嫩，形气未充”的生长阶段。如果此时妈妈们把孩子照顾好了，就会使孩子从小远离疾病的困扰，受益一生。因此这时每个妈妈都应该竭尽全力，做好孩子健康的保护神，让他们顺利成长，直到翅膀长硬，飞进他们自己的天空。

那么，如何让孩子健康成长？

首先就是观念的养成，即不要事事靠医生，不要凡事拖到孩子生病后

目录

C O N T E N T S

序 言	妈妈的心声：唯愿孩子健康成长	1
第一章	孕妈妈健康，才能送孩子先天好体质	1
	想要宝宝，务必选择最佳怀孕期	1
	怀孕之前，先把月经调理好	3
	妊娠呕吐，三味“大药”就解决	6
	按摩加食疗，搞定妊娠浮肿	8
	孕期摄入营养避免两个极端	9
	高龄孕妇必知的九大注意事项	11
	灸膻中、按少泽，让乳汁源源不绝	13
	产后饮食，须遵守四大原则	15
	坐月子期间洗澡的五大注意	16
	产后抑郁，自我调节有六法	18
	正确喂奶，让乳头不再皸裂	20
	太冲、膻中两穴，解新妈妈急性乳腺炎难题	21
第二章	每个阶段，妈妈都有育儿金方案	23
	▶ 孕期胎儿的护养金方案	23
	按摩腹部，传递妈妈真诚的关爱	23
	孕三月多晒太阳，给胎儿补一补钙	25
	学会正确分娩，让宝宝健康出世	26
	▶ 0~1岁婴儿的护养金方案	28
	给婴儿洗澡，一定要掌握技巧	28
	给孩子喝牛奶的三大注意	30



婴儿脏腑娇嫩，辅食从流食开始	31
婴儿夏天护理的三大误区	33
孩子学走路并非越早越好	34
● 1~3岁幼儿的护养金方案	36
温暖的春天，让宝宝远离细菌	36
秋防紫外线，维护幼儿稚嫩肌肤	38
保持“三分饥”，让孩子适当节食	39
好妈妈给孩子喂药“三知道”	41
让孩子站直、坐正、走得稳	42
● 3~7岁少儿护养金方案	44
小心零食毁了孩子的健康	44
夏季少儿保健，给妈妈们的7个忠告	46
冬季少儿衣食住行最佳方案	48
别让孩子抱着毛绒玩具睡觉	50
● 7~13岁儿童护养金方案	51
白开水才是孩子最好的饮品	51
不要拿水果来代替蔬菜	52
空腹锻炼不健康，别让孩子饿着运动	54
冬令给孩子进补，一定要适量、对症	55
第三章 孩子身上藏大药，妈妈用推拿经络来激发	57
儿童经络按摩的原则及手法	57
了解五脏补泻之道，按摩方能见成效	60
体质不同，按摩方法也不同	62
用摩腹和捏脊来帮孩子改善体质	64
儿童面部常见穴位使用诀窍	66
儿童头部常见穴位使用诀窍	68
儿童腹部常见穴位使用诀窍	71
儿童背部常见穴位使用诀窍	73
儿童上肢常见穴位使用诀窍	75



第六章 宝宝不生病，妈妈最高兴——儿童常见病及意外情况家庭应对绝招	127
绿茶水，调脾胃，治好孩子的鹅口疮	127
调治孩子呕吐，先从补脾健胃入手	129
孩子拉肚子，依据诱因来调治	131
对治孩子感冒三步走，步步都有按摩手	133
香梨一片清肺火，医好小儿百日咳	135
食疗、按摩双管齐下，对治小儿哮喘	137
孩子夏季中暑，掐人中、内关、合谷三穴	139
对治小儿喉咙上火、流鼻血、便秘，不让秋燥肆虐	140
手部按摩，防治孩子假性近视	142
找原因，选方法，让孩子不再夜啼	143
3个小方法，让孩子不再尿床	146
小儿流涎耗津液，按摩、食疗可防治	148
小儿抽筋，按揉之后别忘记热敷、补钙	149
应对孩子惊厥，注意4大要点	150
小儿厌食，不同阶段各有解决妙法	152
搓脚心，让孩子告别“鼻涕虫”	154
妙用神奇按摩手，小儿脑瘫不再愁	156
异物入眼，4大妙招来帮忙	158
异物入耳，根据对象选妙招	159
孩子误食，搞清原因是关键	161
孩子烫伤急救，鲜姜、鸡蛋皆可用	162
动物蜇咬，紧急处理有5大妙招	164
木刺扎进手指，消毒处理很重要	165
孩子脱臼，送医院之前先固定	166
按摩加外敷，帮孩子治好扭伤	167
头部撞伤，急救处理有要点	168



为什么你的孩子身材矮小	211
妈妈别陷入给孩子盲目增高的误区	213
7大简易运动，助孩子增高	215
黄豆——最理想的增高食品	217
心宽体长——通过心理调整让孩子长高	219
日常生活中的5大增高元素	220
第八章 每天给孩子一杯心灵安慰——妈妈是最好的心理医生 ...	222
了解孩子的心灵诉求是每个妈妈的责任	222
孩子爱磨蹭，是缺乏安全感和自信心	223
孩子爱看动画片，妈妈要正确引导	225
纠正孩子“怕生”，一定要潜移默化	227
孩子“偷”东西，妈妈别反应过度	228
批评孩子，选择他易于接受的方式	230
适当疏远，让儿子远离“恋母情结”	232
杜绝孩子吮手指、咬指甲，妈妈从4点做起	234
孩子口吃，放松是治疗的关键	236
正视多动症，让孩子适时安静	238
别让孩子患上“学校恐慌症”	240
给自闭症孩子妈妈的5个锦囊	241
转移视线，让孩子走出“选择性缄默症”	243
解决孩子强迫症，厌恶疗法最有效	245
从四步入手，让孩子走出抑郁	247



动，乳汁也就顺势而出来。刺激方法很简单：找几根牙签棒，或者小小圆钝头的东西，在小指甲的外侧轻轻按揉，按到感觉酸胀就可以。每天这样按揉几分钟，婴儿就可以轻松喝到甘甜的乳汁了。

除此之外，食疗对产后缺乳也有十分明显的治疗作用，产后缺乳的女人在用穴位治疗的同时，也可进行饮食调理。如气血不足者，应多进食芝麻、茭白、猪蹄、鲫鱼等既有营养，又有通乳、催乳作用的食物；肝郁气滞者，应多吃佛手、麦芽、桂花、鸡血、萝卜等具有疏肝理气、活血通络作用的食物。产后缺乳者所选用的食品，最好能制成汤、羹、粥之类，一是易于消化吸收，二是多汁可以生津，以增乳汁生化之源。忌食刺激性食物，如辣椒、大蒜、芥末等，禁酒、浓茶、咖啡等饮料。

值得注意的是，无论新妈妈有无乳汁分泌，都应该让孩子吸吮乳头，这样可刺激催乳素的分泌，从而促进乳汁的分泌。

下面，再为产后缺乳的妈妈推荐两款食疗偏方：

1. 猪蹄通草汤

用料：猪蹄1只，通草10克，水1500毫升，葱、盐、黄酒等适量。

制作方法：将全部食材都放进锅里，先用大火煮，水开后用小火煮，煮1~2小时，直至猪蹄酥烂为止。

食用方法：待汤稍凉后，喝汤吃肉，每天一次，连服3~5天即可见效。

功效：猪蹄含丰富的蛋白质、脂肪，有较强的活血、补血作用，而通草有利水、通乳汁功能。

2. 黄芪炖鸡汤

原料：黄芪50克，枸杞15克，红枣10个，母鸡1只，葱1棵，生姜2片，盐、米酒适量。

做法：黄芪入滤袋内，母鸡洗净、氽烫、冲凉、切块，葱切段备用。以上原料加入清水，小火炖焖1小时后，加盐、米酒即可食用。

功效：适用产后体虚、面色萎黄、乳汁过少、易出虚汗等症。

以前，很多老辈人经常用小米粥为产妇调养身体。《本草纲目》中则记载小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”，小米其实也是最能催奶的食物，所以我们不要觉得生完孩子就要吃多么昂贵的食物

才能催奶，吃点小米粥也不错。



【妈妈育儿门诊】

好妈妈问：

我婆婆说，刚生完婴儿时的奶脏，要先挤掉一些再喂孩子才好，请问是这样吗？

专家答疑：

这绝对是个“误区”。医学上将产后至第6天的奶叫“初乳”，初乳的营养价值最高。据有关部门科研证明，产后1小时初乳1滴的营养价值等于产后1周1口奶的营养价值。此外，初乳中含有大量免疫球蛋白、乳铁蛋白，有特殊的抵抗病菌、病毒的功能。因此，千万不要浪费掉黄金一般的“初乳”。

● 产后饮食，须遵守四大原则

终于生下了可爱的宝宝，不少新妈妈胃口大开，家人当然也千方百计送上好吃的。可是，怎么吃才算正确的，才对自己健康呢？据营养医生推荐，新妈妈产后饮食应以精、杂、稀、软为主要原则。

1. 精是指量不宜过多

产后过量的饮食除了能让产妇在孕期体重增加的基础上进一步肥胖外，对于产后的恢复并无益处。如果你是母乳喂养婴儿，奶水很多，食量可以比孕期稍增，最多增加1/5的量；如果你的奶量正好够宝宝吃，则与孕期等量即可；如果你没有奶水或是不准备母乳喂养，食量和非孕期差不多就可以了。

2. 杂是指食物品种多样化

产后饮食虽有讲究，但忌口不宜过，荤素搭配仍是很重要的。进食的品种越丰富，营养越平衡和全面。除了明确对身体无益的和吃后可能会过



● 正确喂奶，让乳头不再皲裂

喂奶的时候，乳头会发生皲裂。乳头皲裂俗称乳癖，中医称为“奶头风”。其实这是一种病，该病多发生在哺乳期妇女，以初产妇为多见和容易发生，也是引起急性乳腺炎的原因之一。其特点是多发生在乳头、乳晕部的皮肤。喂奶时痛如刀割，常常愈合复发。

那么引起乳头皲裂的原因是什么呢？其实最主要的原因就是喂奶方法不对。

婴儿吸吮过程中，嘴部作用力错误地集中在母亲乳头上（应该集中在乳窦上），由于乳头本身并不能刺激乳腺泌乳（乳头只起喷乳作用），加上婴儿吸奶力极大，长期吸吮就会出现“干吸”现象，从而导致乳房疼痛和乳头皲裂。因此，只要母亲能在医生的指导下，以正确的方式喂奶，乳房是不会受到伤害的。

1.每次喂奶后千万不要从孩子的嘴里往外拉奶头，拉几次奶头就会破。每次喂完奶后，如果孩子睡着了，你就轻轻按一下他的下嘴唇，慢慢地将奶头检出，就不会破了。

2.每次喂完奶后都应该挤出少许的乳汁涂在乳头和乳晕上，等干了后再穿好衣服，这样可以起到杀菌的作用，还能修复破损的表皮。

最后，一定要注意个人卫生，勤换内衣。内衣要为棉质，而且要宽大，不能太紧。



妈妈育儿门诊

【妈妈育儿门诊】

好妈妈问：

请问，怎么才能知道宝宝吃饱了？

专家答疑：

一般判断宝宝吃饱与否有两种方法。首先，宝宝吃饱后会有一种满



腹泻。

错误的护养方法往往会造成严重的危害，如果你已经犯了以上的错误，一定要吸取教训，不要再犯其他的错误。如果你并没有步入任何的误区，也不要窃喜，牢记以上的误区，更好地养育宝宝。



【妈妈育儿门诊】

好妈妈问：

既然不能给孩子使用六神丸，那么怎样才能更好地预防和治疗孩子的热痱和热疖呢？

专家答疑：

预防热痱和热疖的正确方法应该是：

1. 让室内的空气保持在25~28℃之间，并经常打开窗户通风。
2. 天热时很容易出汗，所以，每天给宝宝洗澡1~2次，并扑上婴儿爽身粉，减少热痱等发生几率。
3. 经常查看宝宝的衣服，看看是否已经被汗水浸湿，要随时保持其全身的干爽。
4. 自制的解暑饮料比市面上的饮料更安全、营养、解暑，如西瓜汁、绿豆汤、菊花茶等。

◎ 孩子学走路并非越早越好

孩子学习走路，是运动能力发展的一个重要过程，也是人生必经的重要阶段之一。不过，大多数的妈妈，由于望子成龙心切，总希望自己孩子能够尽早学走路，认为这样是孩子聪敏的表现。事实上，这样拔苗助长对孩子的健康非常不利。

孩子从连翻身到能够直立行走，是一个自然发展过程，任何一个阶段都不能过早来到。我们要知道，婴儿处于发育刚刚开始阶段，身体各组织十分薄弱，骨质柔软，过早负重对发育非常不利。如果婴儿过早学习



便会很自然地想像大人们那样走路。于是，他开始尝试用双手抓住什么东西来支撑自己幼小的身体，如床头或大人的腿，以保持平衡。这种独自站立就成了孩子学习走路的前奏，此时妈妈应该告诉孩子如何弯曲双腿蹲下来、站不稳时要回到原来的“低姿态”等。当孩子对竖直站立熟悉之后，便会试验性地迈出第一步，一旦自信心确立起来，平衡有所掌握，他就会自主松开扶着东西的小手，完全自由地迈步，即学会了走路。



【妈妈育儿门诊】

好妈妈问：

孩子学习走路的过程，我们还应该注意哪些事情？

专家答疑：

在孩子刚开始走路的时候，最好不要让孩子穿鞋，否则孩子很难掌握平衡。另外，在每次训练孩子走路之前，注意不要喂他吃东西，以防噎着；最好为宝宝选择一些没有坡度、不滑的地面，以防宝宝摔倒、受伤。

● 1~3岁幼儿的护养金方案

◎ 温暖的春天，让宝宝远离细菌

宝宝1岁了，变得越来越活跃了，而温暖的春天是宝宝茁壮成长的最好时机，很多妈妈都喜欢带着宝宝出门透透气，接触各种各样陌生的事物。但妈妈们也也要注意，春天是非常容易滋生细菌的季节，因此一定要让宝宝远离细菌。具体来说，须注意以下几点：

1. 不要带宝宝去商场

在春天可以带孩子到野外去呼吸一下新鲜空气，但千万别把孩子带入商场或其他公共场所，那里有着很多的人和细菌，把宝宝带进去，就等于进入了一个细菌和病毒的空间。



零食。长此以往，就可能引起消化功能紊乱，没有食欲，使孩子出现营养不良、体重减轻、体力下降、发育不良、神情呆滞等病症，严重影响孩子的身心健康。所以妈妈要从孩子出生那一天起就严格控制孩子进食零食，同时也要做到自己不吃、不买，以免给孩子树立“榜样”。



【妈妈育儿门诊】

好妈妈问：

经常会有朋友给孩子买来一大堆各式各样的儿童小食品，而且朋友常常把这些小食品直接送到孩子手中。当着朋友的面，我又不能限制孩子，让朋友下不来台。我该怎么办呢？

专家答疑：

做妈妈的没有必要碍于这样的面子，在朋友面前恰当地规范孩子，并不是难堪的事。拿出你认为可以的数量留给孩子，其余的保存起来。告诉孩子这是阿姨叔叔买给宝宝吃的，这些留着出去游玩时吃。如果朋友说让孩子随便吃，你也不能就这样做。对孩子来说，在这个家里，你是具有权威的，而不是前来做客的叔叔阿姨。

◎ 夏季少儿保健，给妈妈们的7个忠告

对3~7岁的孩子来说，炎热的夏天确实是一个严峻的考验，头顶烈日不说，蚊虫也频频来犯，让妈妈防不胜防。为了让孩子安度盛夏，我们送给妈妈们几条忠告，在这些忠告的陪伴下，一定可以让孩子度过一个安稳的夏天。

1. 让孩子少吃冷饮

在炎热的夏天，冷饮一定是孩子的最爱，有些家长觉得冷饮可以解暑，于是对孩子不加限制，其实食用过多的冷饮很容易引起孩子的胃肠道疾病，也会增加蛀牙的产生。

2. 剩饭剩菜不要给孩子吃

现在大多数家庭都有冰箱，到了夏天，各种剩饭剩菜都喜欢往冰箱里



◎ 空腹锻炼不健康，别让孩子饿着运动

孩子上学之后，运动成了必要的课程，这时候妈妈们要加倍小心了。所有妈妈都知道，孩子在吃饱的时候不能剧烈运动，否则会引起消化不良，但有些妈妈认为，空腹运动能让孩子感到更饥饿，在运动之后就可以吃下很多东西，其实这样的想法也是错误的。

医学研究发现，人体在运动的过程中，体内的血糖被大量消耗，如果这个时候处于空腹状态，没有任何食物给身体提供糖分，血糖浓度就会迅

速降低，脑部供养不足，出现头晕、眼前发黑和心慌等症状，一不小心就会昏倒，发生危险。

孩子正处于生长发育期，身体每天都在生长，需要大量的营养，更何况小朋友活泼好玩，喜欢做游戏和运动，因此食物的供给应该更加及时。为了孩子的健康，也为了孩子能快乐、自由地活动，妈妈们应当记住，不管一天当中的什么时候做运动，都应保证孩子不是饿着



肚子，这样才能通过运动获得健康的体魄。

在孩子运动时，妈妈应当注意以下几点：

1.运动前如果孩子感到饥饿，应适当给孩子补充营养，大概是孩子平时饭量的一半或者更少一些就可以，补充之后还要等孩子消化一会儿再投入运动。

2.运动中，孩子一旦有身体不舒服的感觉，要立刻停止。

3.孩子运动后不要让他大量进食，只要正常吃饭就可以补充失去的能量。因为孩子在做完运动之后，虽然处于饥饿的状态，但胃的消化功能比平时弱，如果在这时候猛吃东西，很容易引起胃胀、肚子疼，严重的还会出现急性胃炎。



微拍一下，不知道这样对孩子好不好。

专家答疑：

这种方法非常有效，最好做10次，同时要给小孩均衡饮食，这样效果更佳。

● 儿童面部常见穴位使用诀窍

面部是人体经络分布最密集的部位之一，经常用手指按摩面部，可以促使皮肤血管扩张、血液循环加强，面部温度升高，使皮肤有效地吸收养分。下面，我们就为妈妈们详细介绍几个儿童面部常见穴位的具体按摩方法：

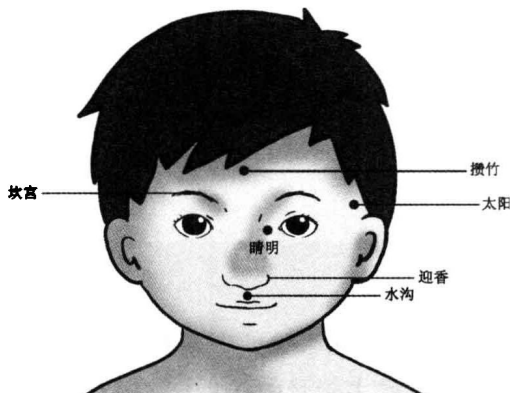
1. 攒竹

儿童攒竹穴的位置与成人不同，成人的位于眉头陷中，眶上切迹处，儿童的则自两眉中间至前发际呈一条直线。它同时又被称为“天门”，即此穴所在位置为元神出入的部位，推拿此穴只要用两个大拇指在额头正中线自下而上交替直线推动就可以了，这叫做“开天门”。一开始用力要轻，再慢慢加力，以看见孩子额头皮肤微微发红为度，推3分钟就能见效。

这个穴位具有安神镇静的作用，孩子在接受妈妈推拿的时候，会感觉很舒服，推不了一会儿，孩子就会安静下来甚至睡着。另外，这穴位还可以配合其他穴位治疗孩子的外感发热、头痛、精神萎靡等症，在孩子出现此类症状的时候，可以给他推一推攒竹。

2. 坎宫

眉心至两眉稍成一横线为坎宫穴，妈妈将两大拇指分别放在孩子的两眉毛向眉梢做分推，称为推坎宫。推拿坎宫可疏风解表，止头痛，醒脑明目。适用于感冒发热、头痛、哭闹不安、惊风等症。另外，它对



10分钟，做到使足三里穴有一种酸胀、发热的感觉即可。

2.涌泉

涌泉，顾名思义就是水如泉涌。水是生物体进行生命活动的重要物质，水有浇灌、滋润之能。中医经络学说认为，人体穴位的分布结构独特，功用玄妙。人体肩上有一“肩井”穴，与足底涌泉穴形成了一条直线，二穴是“井”有“水”上下呼应，从“井”上可俯视到“泉水”。有水则能生气，涌泉如山环水抱中的水抱之源，给人体形成了一个强大的气场，维护着人体的生命活动。经常按摩此穴，有增精益髓、补肾壮阳、强筋壮骨之功，并能治疗昏厥、头痛、休克、中暑、偏瘫、耳鸣、肾炎、阳痿、遗精等多种疾病。

涌泉的正确位置是在足底，当足趾向下卷时足前部的凹陷处，约相当于足底二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交界处。妈妈为孩子使用此穴，可让孩子端坐在床，用大鱼际来回搓摩脚掌，以感觉发烫发热为度，搓毕，再用大拇指指肚点按涌泉50下，以感觉酸痛为度。每天晚上睡觉前按摩，左右脚各按一次。



3.太溪

太溪穴位于足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。按摩此穴重在补肾，绝大多数肾脏疾病，如慢性肾功能不全、慢性肾炎、糖尿病肾病等都可以找此穴帮忙。特别是对患有慢性肾病，同时表现为浮肿、腰酸腿冷、浑身乏力的患者效果最为明显。妈妈为孩子使用此穴，可拇指按揉，也可以使用按摩棒或光滑的木棒按揉，用力应柔和，以感觉酸胀为度，不可力量过大以免伤及皮肤。每次按摩2~3分钟。

4.承山

承山穴是位于人体小腿后面，腓肠肌两肌腹之间的凹陷顶端，左右小腿各一穴。“承”指承接，“山”指山路，其所处位置形如山谷，因而得名。承山穴属于足太阳膀胱经，有疏通经络、散热通积的功效，对治疗痔疮、肛裂、下肢疼痛麻木、肩周炎、无器质性病变的便秘都有很好的疗

卧，以大拇指指腹按揉背、腰部肌肉，重点按揉脾俞、胃俞、肾俞穴，反复操作2分钟。按揉足三里、太溪穴各1分钟。

此外，妈妈要经常带孩子到室外走走，晒晒太阳，呼吸点新鲜空气，以防孩子囟门关闭过晚。



妈妈育儿门诊

【妈妈育儿门诊】

好妈妈问：

我们家孩子快两岁了，囟门还没有闭合，我发现他面色比较苍白，平时很容易口渴，两眼凹陷，皮肤干燥，这是怎么回事呢？

专家答疑：

孩子可能是由于气阴不足才造成囟门闭合晚的，治疗可在正文所述基本法的基础之上，再加补脾经300次，推三关穴100次，揉外劳宫1分钟，揉推四横纹4分钟。

