

<<父母是孩子最好的医生大全集>>

图书基本信息

书名：<<父母是孩子最好的医生大全集>>

13位ISBN编号：9787537742030

10位ISBN编号：7537742030

出版时间：2012-8

出版时间：白苏子 山西科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：白苏子

页数：414

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>

<<父母是孩子最好的医生大全集>>

内容概要

父母若能了解一定的小儿医疗保健常识和心理知识，完全能替代医生，做孩子最好的医生。不具备这些知识，便不能及早预料孩子身上的问题；不具备这些知识，一个小小的毛病都有可能发展成大病。

父母掌握的知识越多，孩子的健康就越有保障。

《父母是孩子最好的医生大全集》全面介绍了孩子成长发育、疾病防治、安全保护、心理异常等方面的问题，让你在照顾孩子时少一点手忙脚乱，少一点焦虑，轻松成为孩子最好的医生。

《父母是孩子最好的医生大全集》提供了一套适合中国家庭使用的儿童健康护理方案，教父母小心呵护孩子的五脏，用双手疏通孩子的十四大经脉，在季节流转中随时改变养育策略，并用最简单、最直观的中医诊病方法判断孩子的健康状况，传授小儿常见病的家庭防治法，包括食疗、按摩、外敷、急救等各种治疗手段，掌握了这些方法，父母可轻松解决感冒发烧、水痘、麻疹、腮腺炎等小儿常见病，快速处理孩子发生的小伤病如扭伤、割伤、烧烫伤等。

同时从多个角度分析孩子的行为，分析多动症、社交恐惧症、自虐等多种小儿心理异常的成因和解决途径，指导父母为孩子营造良好的成长环境，随时关注孩子的心理变化，及时采取恰当的措施，引导孩子化解心理困扰。

书中介绍的方法简单、实用、有效，一学就会，掌握了这些方法，为人父母者马上就可以从照顾孩子的手忙脚乱中解脱出来，成为优秀的儿童健康护理专家。

<<父母是孩子最好的医生大全集>>

书籍目录

第1章父母要牢牢掌握孩子的健康 第1节 从小给孩子奠定幸福一生的基石 三岁看老，从小就为孩子的健康储蓄 父母需悉心呵护孩子的先天之本 喂养孩子以弥补先天不足、巩固后天之本 孩子不同年龄段饮食与运动的特效比例 父母要重视孩子的早期心理教育 第2节 做懂医的好父母——中医教给父母的育儿智慧 做一个懂医的父母，预防幼儿疾病于未然 望、看、察 全方位掌握孩子的身体状况 孩子生病后就用中医“君臣佐使”调治法 父母为孩子治病须遵循的原则 中医养子法则 第3节 先天体质决定孩子的一生 孩子体质不同，容易生的病也不相同 孩子的体质受先天、后天因素共同制约 一方水土养一方人、环境造成孩子体质的差异 孩子的体质影响疾病的发生与发展 生活调摄有助帮孩子养体质 为孩子摩腹、捏脊，可有效增强其体质 测一测，你的孩子属于哪种体质 第2章 想要孩子后天强，父母就要先健康 第1节 巩固孩子先天之本，妈妈要从自己做起 孕妈妈健康，孩子先天才能壮 选择最佳的年龄孕育宝宝 怀孕前调理好月经，保证孩子一生的健康 妊娠呕吐，三味“大药”帮你解决 按摩加食疗，搞定妊娠水肿 五种美食有效培育孩子健康的土壤——母体 准妈妈一定要避免饮食的两个极端 怀孕时给自己按摩腹部，就等于给孩子按摩 胎教让孩子赢在起跑线上 为了孩子的健康，请远离“五毒” 高龄孕妇必知的九大注意事项 尽心规避流产，父母合力保胎 第2节 逐月养胎，孕期的每一天都不能大意 妊娠一月，养好身体，顾好情志 妊娠二月，打造孩子的“面子工程” 妊娠三月，呵护胚胎发育 妊娠四月，静形体、和心志、节饮食 妊娠五六月，孕妇应该适当运动 妊娠七八月，感受生命律动 临产期，准妈妈要学会正确分娩 第3节 每个妈妈都应该知道的产后恢复最佳方案 顺产，孩子来到世上的最佳途径 产后女人该如何护理自己 妈妈产后多汗怎么办 妈妈产后心情不好、抑郁怎么办 坐月子期间能不能洗澡 让自己远离乳头皲裂之苦 产后饮食四大原则：精、杂、稀、软 五种食物是产妇的必需营养品 乱用催奶汤害自己又害孩子 太冲、膻中两穴，解新妈妈急性乳腺炎难题 第3章 做孩子幼期最好的护理师，给宝宝最特殊的关爱 第1节 让宝宝在母乳的滋润下健康成长 天然母乳是孩子最理想的食物 早产儿要尽量用母乳喂养 双胞胎、多胞胎宝宝的喂养方法 产后缺乳，就找膻中和少泽两大穴 改善产后缺乳的食疗方 正确抱持，宝宝喝奶才会更舒服 妈妈乳头疼痛怎么办 适当地添加辅食，为孩子的健康打下基础 婴儿脏腑娇嫩，辅食从流食开始 给孩子喝牛奶的三大注意事项 夜间躺着喂奶，对宝宝健康不利 第2节 父母的爱，就藏在对宝宝的日常护理中 培养宝宝规律的生活习惯 第4章 阴阳协调是孩子的健康根基 第5章 五脏和谐，孩子健康无忧 第6章 送孩子健康，求药不如用双手 第7章 做最好的营养师，把孩子养得壮壮的 第8章 让孩子在季节流转中茁壮成长 第9章 “察颜观色”，孩子有病早知道 第10章 孩子不生病的真谛 第11章 心病还需心药医，做孩子最体贴的心理医生 第12章 日常生活好习惯影响孩子一生健康

<<父母是孩子最好的医生大全集>>

章节摘录

版权页：因此，对多胎小样儿要早期、足量、有效地实行母乳喂养，并按需进行哺乳。但由于多胎的原因，母乳量不可能同时喂饱几个孩子，这就要适当地添加母乳化代乳品，以满足多胎小样儿高基础代谢率，高热量的需求，保证孩子的正常发育和健康成长。

产后缺乳，就找膻中和少泽两大穴 产后缺乳，是指产妇分娩3天后，乳汁稀少或全无分泌，这主要是源于产妇的体质虚弱、乳腺发育不良，或产妇厌食、挑食以及营养物质摄入不足，导致乳汁分泌减少，或产妇过度忧虑、恐惧，通过神经系统影响垂体功能。

气血虚弱的产妇，可伴乳房松软、胃气不调、神疲乏力、头晕心悸等；肝郁气滞的产妇，可伴乳房胀痛、胁胀胸闷、烦躁易怒等。

中医治疗产后缺乳，刺激穴位是一种很重要的方法，且多数只取膻中、少泽两大穴位。

在中医经络学说里，膻中又被称为“气会”，但凡和气有关的问题，如气虚、气机淤滞等，都可以找它来调治，而缺乳的原因只有两种，一种是气血虚弱，一种是肝郁气滞，无论哪一种都离不开膻中穴。

膻中穴的位置很好找，两个乳头连线的中点即是。

用艾灸刺激这个穴位，每天1次，乳汁很快就会下来。

少泽也是通乳的要穴。

少泽穴在小指末节尺侧，属于小肠经的井穴。

井穴是水流开始的源泉，经脉从这里开始。

从字面来看，少是小、幼小；泽是沼泽，低洼，水流聚集的地方，而少泽即是小水塘的意思。

因此，刺激这个穴位，就可以使经脉里的水流动起来，水一旦流动，乳汁也就顺势而出了。

刺激方法很简单：找几根牙签棒，在小指甲的外侧轻轻按揉，按到感觉酸胀就可以了。

每天这样按揉几分钟，婴儿就可以喝到甘甜的乳汁了。

改善产后缺乳的食疗方 妇女产后缺乳，而且妇女产后缺乳可以在配合穴位治疗的同时，用饮食加以调理。

如果产妇气血不足，就应多进食芝麻、茭白、猪蹄、鲫鱼等既有营养，又可以通乳、催乳的食物；如果产妇肝郁气滞，就应多吃佛手、麦芽、桂花、鸡血、萝卜等具有疏肝理气、活血通络作用的食物。产妇产后缺乳所选用的食品，最好能制成汤、羹、粥之类，一方面易于消化吸收，一方面又多汁，可以生津，从而增加乳汁生化之源。

产后缺乳的产妇须忌食刺激性的食物，比如辣椒、大蒜、芥末等，也禁浓茶、咖啡、酒等饮品。

下面，再为产后缺乳的妈妈们推荐几款食疗方：1.猪蹄通草汤 材料：猪蹄1只，通草10克，水1500毫升，葱、盐、黄酒等适量。

做法：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.山甲炖母鸡 材料：老母鸡1只、穿山甲（炮制）60克，葱、姜、蒜、五香粉、精盐等适量。

做法：母鸡去毛及内脏，穿山甲砸成小块，填入鸡腹内。

入锅，加水及调味料，炖至肉烂脱骨即可食用。

功效：通草性味甘淡凉，入肺胃经，能泻肺、利小便、下乳汁。

王不留行是石竹科植物麦蓝菜的种子，性味苦平，二药合用治疗乳汁不足，疗效更佳。

<<父母是孩子最好的医生大全集>>

编辑推荐

《父母是孩子最好的医生大全集(超值白金版)》详尽介绍孩子的日常护理，四季保健，饮食营养，14大经络的调养，感冒发烧、麻疹、痢疾等常见病的防治，教给父母如何快速处理孩子的小伤病，如扭伤、割伤、烧烫伤等，科学解决孩子的心理异常诸如多动症、社交恐惧症、自虐等，使父母成为孩子最好的医生，牢牢掌握孩子的身心健康，帮助孩子茁壮成长。

<<父母是孩子最好的医生大全集>>

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>