第一图书网, tushu007.com

<<妈妈宝宝小毛病-巧妇一本就搞定>>

图书基本信息

书名：<<妈妈宝宝小毛病-巧妇一本就搞定>>

13位ISBN编号：9787543685925

10位ISBN编号：7543685922

出版时间：2012-8

出版时间：青岛出版社

作者：夏梦

页数：319

字数：230000

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

内容概要

《妈妈宝宝小毛病：巧妇一本就搞定》包含孕期、产后以及0—3岁宝宝的常见小问题，并用最简单的绿色小偏方快速解决，在妈妈和宝宝最敏感柔弱的阶段，提供最安全、放心、有力的保护。

中医世家世代相传，经无数患者亲身验证，以及作者多年医疗实践。
《妈妈宝宝小毛病：巧妇一本就搞定》内容分为七部分：“偏方来源”“编写原则”“偏方组成”“适用病症”“偏方取材”“适用人群”“注意事项”。

从备孕、孕中、、月子滋补、产后起居、0-3岁宝宝常见病防治共418则小偏方，几乎涵盖妈妈宝宝可能遇到的所有小毛病。
孕期小毛病；妊娠纹、水肿、贫血、牙痛、痘痘、妊娠斑等孕期小毛病；宝宝溢奶呛奶、等宝宝常见病。

作者简介

夏梦，北京弘医堂主治医师，中医学博士，主治医师，出身医学世家，毕业于北京中医药大学。

师从魏雅君、李秀敏、段行武、王阿丽等多位医学知名教授，并多次赴中、西医三甲综合、专科医院学习进修。
于相关核心期刊发表多篇学术论文。
喜爱钻研和收集各种简单安全的方子，希望对更多的人有所帮助。

已出版作品：《巧妇治小病，一本就搞定》。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一部分 备孕小偏方，迎接健康宝宝
饮食均衡补营养，好孕自然就来到
要好孕，这些食物就别吃
白带异常，鸡蛋木耳来帮忙
外阴瘙痒、白带异常，难言之隐轻松解决
月经周期不规律，警惕多囊卵巢综合征
无病难孕，补补肾阳和气血
拉着老公一起备孕
迎接健康宝宝，男人要远离这些东西
第二部分 孕期小偏方，让准妈妈长胎不长肉
一、 孕早期小偏方
孕期饮食讲究多
孕吐难受，乌梅解忧
孕期尿频尿痛，可能是泌尿系统感染了
腿部红点不要慌，体内激素很正常
孕期健忘很常见，多吃鱼肉补DHA
孕期“ 见红 ”勿紧张，卧床静养加偏方
孕期疲劳不是病，维生素B是救星
流鼻血抬手臂，热水泡脚就搞定
孕期感冒别扛着，喝点葱白冰糖水
孕妈妈发烧了，安全降温最重要
咽喉肿痛，金银花胖大海是福星
二、孕中期小偏方
浑身瘙痒很难受，别当过敏乱涂药
巧用橄榄油，妊娠纹快走开
米醋黑豆膏，护发有绝招
孕期乳房护理，清洗按摩一个不能少
孕期肌肤缺水，面膜来帮忙
轻轻松松去掉烦人小痘痘
食疗有妙方，减少黄褐斑
炎炎夏日不再怕，闹人痱子一洗光
煮点花生叶，让孕妈妈夜夜安睡
怀孕贫血，让大枣木耳保驾护航
巧用核桃仁，孕期便秘不再来
小腿抽筋不要紧，芍药甘草来帮你
孕妇静脉曲张，切忌久坐久站
牙痛不是病，味精花椒就搞定
四招让你快速远离牙龈出血、口腔溃疡
三、孕晚期小偏方
小便不通，大葱救急
胎位不正，膝胸卧位操来纠正
腰酸背痛怎么办，靠墙立正站一站
下肢水肿走路难，揉捏两下可缓解
孕期痔疮最烦人，熏洗坐浴都安全
为顺产做准备，妈妈好宝宝也好

告诉自己，生孩子没有想象中的疼
第三部分 产后小偏方，护妈妈一生轻松
一、月子滋补调理小偏方
谨遵饮食禁忌，避免终身月子病
炎炎夏日坐月子，鲜榨果汁来消暑
坐月子，首先要有好胃口
月子里补气血最重要
产后阵阵腹痛，喝点羊肉汤补气血
二、产后起居护理小偏方
乳房胀痛，是奶水太足了吗？

乳汁淤积很正常，擦洗排空保顺畅
一洗一涂，远离乳头皲裂的痛苦
热敷按摩，急性乳腺炎走开
轻松回乳，巧用麦芽解疼痛
产后失眠很普遍，猪心助您巧入眠
产后抑郁不算病，感受幸福偏方
产后恶露，怎样才是正常的？

产后经常出汗，可能也是月子病
产后恢复身材，升级苗条辣妈
按摩胸部，新妈妈依然身材傲人
桑葚蜂蜜，让新妈妈远离脱发
三、产后疾病防护小偏方
产后大出血，预防是根本治疗是关键
产后及时喝水排尿，预防膀胱炎
产后润肠粥，便秘不用忧
产后惊风抽搐，可能是肝血空虚
皮肤瘙痒出红疹，可能是病从口入哦
子宫脱垂很严重，偏方建议巧复位
产后贫血要重视，花生猪蹄来巧治
产后痔疮难言语，自我疗法极简易
第四部分 0—3岁宝宝小偏方，陪宝宝健康快乐地成长
一、0—1岁宝宝小偏方
新生儿出黄疸，交给冬瓜玉米吧
护理宝宝脐带，让孩子受益一生
婴儿补钙有妙方，香蕉玉米加白糖
宝宝红屁屁，抹点橄榄油
防止宝宝溢奶，妈妈要先学会喂奶
宝宝拍嗝要注意，倾斜竖抱就可以
强身健体促食欲，试试神奇捏脊法
宝宝夜啼不止，调点萝卜水来救急
宝宝呕吐原因多，搞清病因再用方
宝宝伤食腹泻，外贴内服助消化
口角发炎不用慌，大黄丁香贴脚上
小妙招帮宝宝在出牙期清洁口腔
婴儿感冒发烧，葱白连翘贴肚脐

二、1—2岁宝宝小偏方
预防水痘，从喝绿豆汤开始
防治宝宝流口水，外敷食疗都管用
宝宝上火真难受，饮食调理最管用
小小妙招让宝宝爱上吃饭
宝宝肚子痛，细心观察对症食疗
宝宝咳嗽，常备冰糖白梨
宝宝喉炎嗓子痛，内热太大惹的祸
几粒胡椒让宝宝不再腹泻
治疗宝宝便秘，从饮食习惯入手
宝宝肺炎怎么办，防病治病偏方赞
三、2—3岁宝宝小偏方
宝宝肚里有虫，饮食卫生最重
宝宝烫伤，麻油帮忙
宝宝盗汗，甘蔗叶煮水洗浴
扁桃体发炎要注意，罗汉果冰糖能帮你
宝宝鼻子老出血，试试白茅根汤
宝宝尿床别着急，找对原因再调理
宝宝脱肛了，按摩食疗来帮忙
宝宝尿频别发愁，分清病因再着手
美味汤水，巧治小儿多动症
儿童感冒发烧，风寒风热要分清

章节摘录

孕期感冒别扛着，喝点葱白冰糖水　　我去爱人的医院办事，迎面遇见妇产科的主治医师郭媛带着病人及科室的几个同事去手术室。
“郭大医生，又手术啊？
你可真是大忙人啊，好久都没跟你逛街了。
”我调侃道。
“你就别挖苦我了，我也想陪你好好逛逛啊，可不，这堆砌的手术拖延不得，就只能对不住你了。
”郭媛一改平时的严肃，与我这个老朋友开起了玩笑。
“这次做的是什么手术？
”我好奇地问。
“清宫术。
好不容易怀孕了，有点感冒胡乱吃一堆药，结果这次来孕检，查出来三个月的胎儿没有了心脏搏动，只能宣布胎儿不良，必须手术清宫了。
”郭媛叹息地摇摇头，带着病人进入了前往手术室的电梯。
看着缓缓升起的电梯，我的思绪回到了几年前怀常常时的情景：　　和所有的孕妇一样，由于抵抗力减弱、工作压力大及身体的疲弱，怀孕早期我也没能躲过感冒的“光临”。
从一开始的打喷嚏，到随之而来的咽痛、流涕、头痛，乃至后来的发热、咳嗽，着实让我遭了一番罪。
深知孕早期是胚胎形成的关键时期，而抗感冒药大多是复合制剂，含有多种成分，比如常见的速效伤风胶囊、感冒通、康泰克、白加黑等，大都含抗组胺药，势必会对胎儿会造成不良影响，因此孕前三个月即便非常难受，我也坚决不服用任何西药。
躺在床上毫无力气，老公看着格外心疼，只能一杯一杯递热水给我喝，替我用酒精擦浴来降温。
后面的几天越发感觉身子酸痛沉重，咳嗽也更厉害了，就让老公给我用枇杷叶、雪梨、冰糖煎成了汤剂服用，这才止住了咳嗽。
后面的几天，由于害怕妊娠早期，胎儿各个器官尚未发育完整，感冒后细菌、病毒可通过胎盘而影响到胎儿的器官发育，造成胎儿先天性心脏病以及兔唇、脑积水、无脑等严重后果，我就自己开了几个偏方，让家人轮番给我煎服，果然不出三天，“药”到病除。
康复回到岗位后的第一件事就是检查肚子里的宝宝是否健康，在一系列检查后知道宝宝安然在肚子里生根发芽，我格外欣慰，也因此被彩超室的同事冠以“食疗小神妈”的称号。
现根据自己的亲身体验及临床经验，为正在受“感冒”困扰的孕妈妈们推荐几条抗感冒的小偏方：　　小偏方1：将金银花、连翘水适量煎服，代茶饮，可有效治疗由风热感冒引起的咽痛（起于感冒前，痰通常可呈黄色）、浓涕、心烦、便秘、口渴等症状；　　小偏方2：取桑白皮、生姜片、红糖水适量煎服，饮汤，对治疗由风寒感冒引起的头痛、畏寒、清涕、鼻塞等有不错的疗效；　小偏方3：方便易得的葱白、冰糖、粳米水共煮，对于治疗感冒也有很好的治疗效果；　　小偏方4：用金银花、黄芩各十克水煎服，每日两次可缓解邪火上炎、咽喉肿痛。
倘若不喜欢金银花、黄芩的味道，也可用胖大海、麦冬、青果代茶饮来治疗。
另外，感冒期间除了禁用一切对胎儿有不良影响的药物外，保证充足的休息也是必不可少的。
轻症感冒可不服用以上小偏方，只需多饮水，多食用蔬菜、水果，蛋白质高的食物，保持大便通畅，外加在茶杯内倒入42°C—60°C左右的热水，将口、鼻置入茶杯内口，不断吸入热蒸汽，一日数次，即可予以缓解，一般休息几天就会好。
如出现感冒伴有发热的现象，孕妈妈就应多饮水，这样有助于退热和体内代谢物毒素的排泄，并可缩短痊愈的时间；有些孕妈妈热度高时会出现食欲下降，此时不妨吃些流食，如果汁、米汤、蛋奶、豆浆等；食欲好、热度不太高时，可进半流质，如藕粉、肉糜粥、鸡蛋羹等；退热后可吃些稀饭、面条、新鲜蔬菜等；倘若出汗过多，还应在水中加入适量的盐和白糖，以补充体内所需的电解质。
而对于重症感冒伴有高热的人，可用酒精擦浴、温水擦浴、冰袋敷头等物理降温，若效果不明显

应及时去医院治疗。
要知道，长时间发热或高热，不但会使孕妇的器官功能紊乱，引起子宫收缩或宫内感染，还可导致胎儿畸形或死亡流产，尤其对脑组织的危害最为明显，可造成脑细胞死亡，从而导致胎儿出生后智力低下，记忆力和反应能力差等。
　　当然，做好感冒的预防工作才是每个孕妈妈最为关键的课题。
在怀孕期间，孕妈妈应当注意休息，保证睡眠，加强营养，保持良好心境，并适当锻炼，增强身体抵抗力；在疾病流行期间，注意个人卫生，不去人多的公共场所，尽量不与感冒病人接触；房间要保持温度、湿度适宜，一般保持在20℃左右即可。
如果室内干燥，应洒水或使用加湿器，并经常通风换气。
　　乳房胀痛，是奶水太足了吗？
　　前段时间去看望一位刚刚做了妈妈的朋友。
朋友是典型的事业型女性。
为了工作一再推迟婚期，在双方父母以及男友的一再劝说下，去年五一终于步入了神圣的婚姻殿堂。
春节刚过就喜得贵子，全家人欢喜不已。
　　刚刚做了妈妈的朋友，正躺在床上享受着初为人母的喜悦，虽然是一脸的疲惫，但是看到身旁胖嘟嘟的笑脸，脸上还是写满了幸福，见到我就忍不住兴奋。
　　我笑着问：“你现在感觉怎么样？
吃饭还行吧？
奶水下来了吗？
”　　“吃饭倒是没有问题，就是奶水一直下不来，正想给你打电话问问情况呢。
”　　听到我的问候，朋友这才想起了当前的主要问题。
　　“乳房有什么感觉，发胀吗？
”　　“感觉到乳房有点胀，并且有轻微的疼痛感。
”　　“这没事，让宝宝尽快吮吸乳汁，就是乳汁下不来也要让他吸，或者用手轻轻挤挤，这样乳汁才能尽快下来，越是不吸下奶越慢，等乳汁排出后，你说的乳房胀痛感觉就消失了，不用担心。
”　　其实，有的产妇在产后两三日出现乳房发胀，甚至疼痛难忍现象，都是正常的。
这是因为，产后妈妈的乳房开始大量分泌乳汁，同时乳房的血管和淋巴管也开始扩张。
这时，如果乳汁出不来，就会造成乳腺管淤塞不通，导致乳汁充盈淤积成块，如果婴儿吸不出奶，乳汁一直下不来，就会引起乳房胀痛。
有的乳房胀痛在乳汁出来后自行消失，但是情况严重的，就要进行治疗。
乳房淤积根据程度不同，可分为四级，其治疗方法也不同。
　　比如有的时候妈妈觉得乳房会有轻度的发胀感觉，这属于正常现象，一般不需要进行治疗，只需要让宝宝尽量的吮吸就可以了，如果宝宝不饿，不肯吮吸，用吸奶器吸出也可以缓解症状。
　　如果妈妈觉得乳房不仅有发胀的感觉，还触摸到有硬块儿，并且伴有不同程度的疼痛感，这个时候妈妈也不用惊慌，这是由于乳汁过多，乳房充盈的原因，同上，让婴儿吮吸就可以逐渐缓解疼痛，或者用吸乳器将过多的乳汁吸出。
　　但是如果乳房膨胀得非常严重，感觉有硬块儿，疼痛得非常厉害，并且皮肤出现水肿现象，表面发热，这种情况就需要到医院治疗。
　　因为乳头下垂低平，如果卫生保持不好，乳头就会因让婴儿吮吸而发生水肿，或者发生破裂，乳汁不能顺利流出来，造成乳房淤积，妈妈会感觉到特别疼痛。
这时应该去医院及时检查，查清病因，对症治疗。
　　如果乳房淤积现象不能及时解决，就会造成乳腺管阻塞。
还有乳罩太紧，乳头在乳罩的压迫下，摩擦加剧，也会造成乳腺管堵塞，甚至会引起奶水少或无奶的现象。
因为乳汁排出困难，以至于肿胀更加严重，妈妈会出现皮肤水肿、发硬、发热，严重的人可看到紫红色的小斑点；同时妈妈的体温会上升，乳房疼痛得更加厉害，这个时候应该停止哺乳婴儿，及时到医

院就诊，以防引发乳腺炎。
如果及时处理的话，可在两天内逐渐恢复。
　　另外这里还有一个食疗小偏方：鲤鱼猪蹄汤。
鲤鱼一条，猪蹄一只，适量的通草。
先把把活鲤鱼洗净，去掉内脏，但是不要去鱼鳞，然后把猪蹄洗净和鲤鱼一块放入锅里加水，再加入15克左右的通草一起煮。
因为猪蹄和通草都具有通气下乳的功效，每天喝两次，一连喝三四天差不多就能恢复。
　　一旦出现乳房淤积、发热、疼痛的妈妈，还可以部分热敷，端一盆热水放在膝盖上，然后把有硬块的乳房放到水里浸泡，水一冷就要换热水，一边浸一边按摩乳房，慢慢地把硬块里的积奶挤出来。
　　也可以采用按摩的方式，可以用木梳子梳理乳头，把木梳子用微波炉加热，然后一遍遍梳理乳房的硬块。
从乳房根部一直梳到乳头，用力不要过大，因为妈妈皮肤很薄，注意不要损伤皮肤。
轻轻地从四周向乳头方向按摩，使乳汁排出来。
感染比较严重的时候，可以使用抗生素来治疗。
千万不要因为疼痛而不去按摩或者吸乳，那样的话淤积会更加厉害，最后发生乳腺炎。
　　总之产后妈妈乳房发胀疼痛是很常见的症状，是母乳喂养过程中遇到的困难之一。
但如果处理的方法不正确，则会引起一系列的并发症，从而使妈妈焦虑不安、心情烦躁，导致分泌乳汁减少，降低了母乳喂养的效率。
如不及时治疗，还有可能引起乳腺炎，不仅影响产妇的身体健康，而且会严重妨碍婴儿的哺乳与生长发育，所以要及时治疗。
　　婴儿感冒发烧，葱白连翘贴肚脐　　宝宝感冒发热是常见的病症，一旦宝宝感冒发热，很多家长就会手忙脚乱，着急上火，不知道该如何是好。
　　今年同学聚会的时候，我们几个老同学聚到一起说说笑笑，可发现丽丽总是心不在焉，精神状态也不好。
我们几个老同学开始调侃她，“丽丽，你昨晚是不是没睡好啊？
你家宝贝儿子和你老公又合伙折腾你了吧？
”　　“唉，我现在倒是盼着他们能合伙折腾我呢！
”丽丽有气无力地说，“我们宝贝儿前几天感冒了，这两天一直流鼻涕，还断断续续地发烧，我和老公每天要上班还要忙着照顾他，搞得焦头烂额的。
”　　“那你没带孩子去医院看看啊？
”同学关心地问道。
　　“别提了，原以为宝宝就是天热吹多了风扇，不小心感冒了，医生也说挂两天水就好了。
可打了两天针也不见好，还是有些发热。
”忽然丽丽转头看见了我，一把拉住我的胳膊，两眼发光地说道：“老同学，你可是有名的医生啊，我怎么把你给忘了呢，你赶紧给我支个招吧！
真不想再让我们家宝宝挂水了，每次看他打针哭闹，我心里特别不好受。
”　　“丽丽，你先别急。
我问你，你们家宝贝儿是不是因为夏天天气热，室内和室外温差大，不注意降温方法才感冒的？
伴有流鼻涕、发烧，是不是还咳嗽有黄痰？
”我拉着丽丽的手问道。
　　“老同学，你真不愧是名医啊，我们家宝贝儿确实还咳嗽有痰，还经常喊渴了。
”丽丽回答说。
“嗯，根据你家宝宝的病因和症状判断，他应该是患了风热感冒。
”我对丽丽说。
　　然后，我正了正身子坐好了，故意咳嗽一声引起注意，大声地说：“有孩子的同学们注意了，我教大家一个治疗宝宝感冒发热的小偏方。
”大家一听我提到了偏方，立马都围了过来，催着我快点说。

“取葱白12克，连翘9克，将二者一起捣烂，成泥状，用纱布包好敷在宝宝的肚脐上，每天换两次药，直到宝宝痊愈就可以了。
”我话说完，就看见丽丽找了纸笔已经记了下来，等我确认了一遍后，她马上向大家告罪，说要赶回去给宝宝试试。
没过几天，丽丽就打电话来说要请我吃饭，他们家宝贝儿已经全好了，又变成能蹦能跳的调皮鬼了。
我笑着嘱咐丽丽，饭就免了，但以后要注意，天热时室内温度不可过低，尽量少让宝宝吃冰凉的东西，室内外的温差大是患风热感冒的主要原因，天热吃凉东西容易造成肠功能紊乱而致泻，这些都是夏季宝宝最常见的病状。
宝宝感冒发烧，家长们千万不可以乱了阵脚，应该先找出孩子生病的原因，以便对症下药，这样才能让宝宝早日康复。
通常宝宝有点感冒、流鼻涕、咳嗽，家长就会让宝宝吃药，如果宝宝发烧了，家长们更是急着带宝宝去医院挂水，希望宝宝能够赶紧退烧。
但是实际上如果能够了解宝宝的病情，用我教大家的这个小偏方，不需要打针吃药，也能够治好感冒发热。
……

编辑推荐

《妈妈宝宝小毛病:巧妇一本就搞定》1、本系列第一本《巧妇治小病，一本就搞定》市场影响力不错，作为系列书操作，两册书可以相互带动。

2、相比于《很老很老的老偏方》《最灵老偏方》等偏方书，《妈妈宝宝小毛病:巧妇一本就搞定》的内容切入点比较巧妙，至今未见重复题材。
同时，作为重点书操作，电商、书店集中展示。

3、作者是北京弘医堂主治医师，还有弘医堂院长、副院长审定推荐，保证了书的权威性和内容的绝对安全性。
在后期营销宣传时，作者也会全力配合各种讲座和访谈，增加书的影响力。

第一图书网, tushu007.com
<<妈妈宝宝小毛病-巧妇一本就搞定>>

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