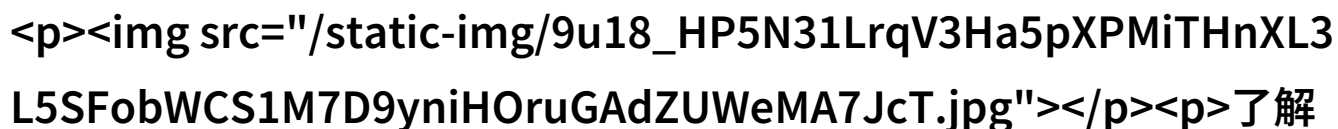
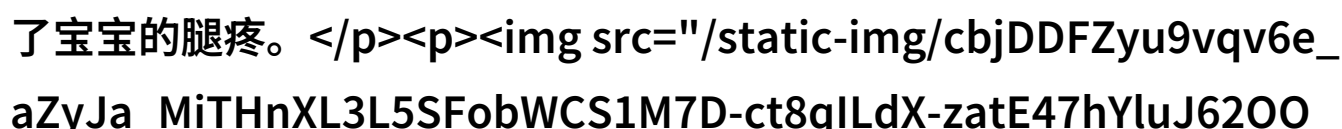


# 宝宝腿疼解决秘诀知情守护科学康复

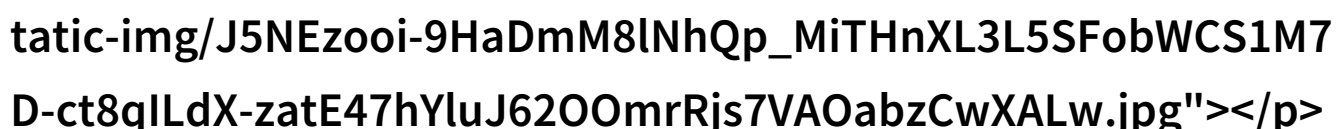
在育儿过程中，宝宝的腿疼是一个常见的问题。很多家长都遇到过这种情况：孩子的腿部会因为不适或疼痛而哭闹，不知道怎么办。其实，这种问题有时候可以通过一些简单的方法来缓解甚至彻底解决。



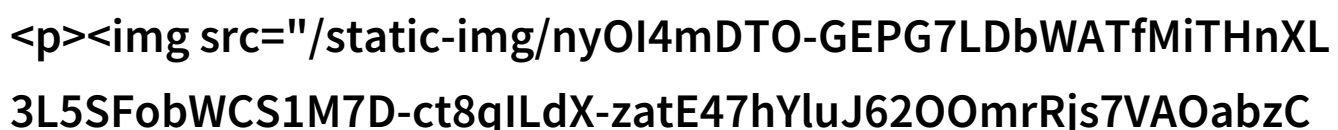
了解原因  
宝宝腿疼可能是由于生长发育、坐姿不良或者其他健康问题引起的。在没有明确诊断之前，我们需要先了解到底是什么原因导致了宝宝的腿疼。



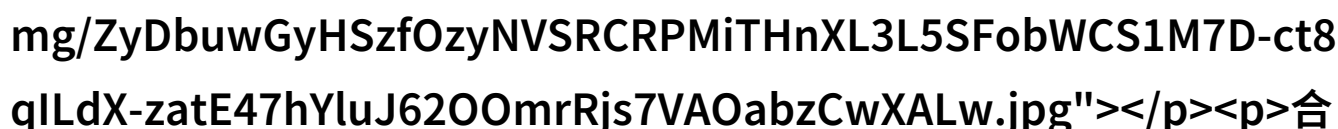
正确坐姿  
如果是由于坐姿不良引起的，可以通过调整座椅高度和角度，让孩子保持正确的坐姿，从而减少对小腿造成压迫，从而缓解疼痛。



定期检查  
定期带孩子去看医生进行体检，有助于及时发现并处理潜在的问题，比如骨骨畸形等，防止小问题发展成大问题。



温水按摩  
温水可以帮助放松肌肉，对于轻微的小腿疼痛来说，可以尝试用温水泡脚，并用手轻柔地按摩脚背和足踝，以帮助血液循环，缓解紧张感。



合理饮食与运动  
一个均衡饮食对于预防和治疗任何疾病都是非常重要的一部分。如果你的孩子经常感到疲倦或者身体僵硬，这可能表明他们缺乏某些营养素或维生素。此外适量运动也能促进血液循环，有助于改善整体健康状况。

观察变化  
最后一点很重要，那

就是要密切观察你的孩子的情况。如果你注意到任何异常，比如持续性或加剧性的症状，你应该立即咨询医生的意见，因为这些可能是更严重的问题信号。

[下载本文pdf文件](/pdf/731608-宝宝腿疼解决秘诀知情守护科学康复.pdf)