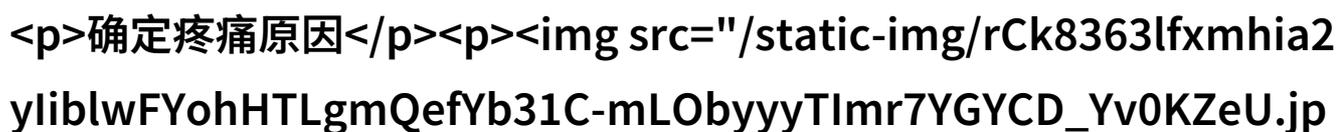
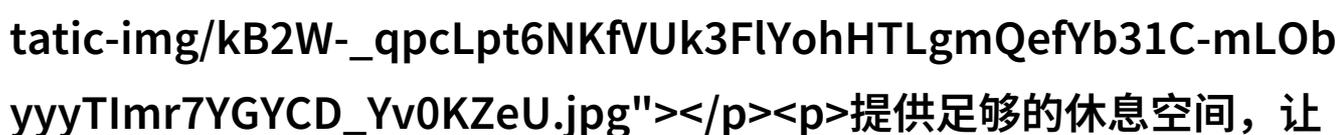


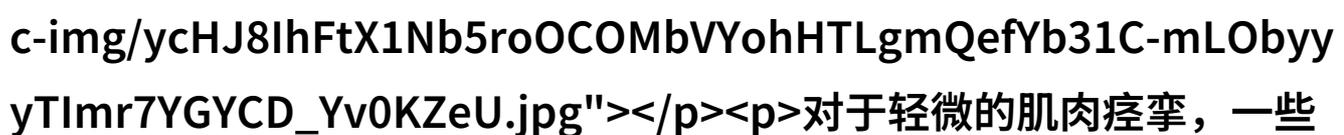
# 宝宝腿部疼痛缓解秘诀一会儿就不疼了的

**确定疼痛原因**  


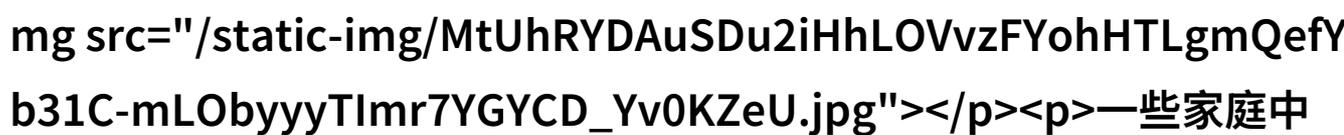
在使用任何治疗方法之前，首先要确定宝宝的腿部疼痛是由于何种原因引起。可能是因为长时间站立或坐着导致的小腿抽筋，或者是其他健康问题如感染、炎症等。通过了解具体原因，可以更有效地选择合适的治疗方案。

**适当休息与放松**  


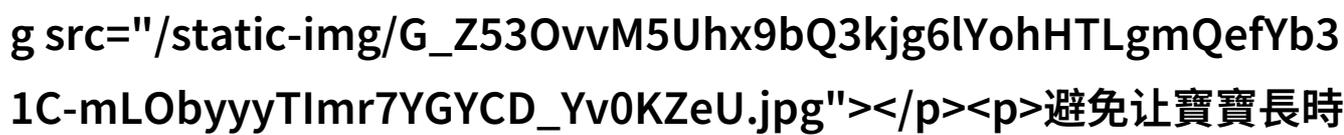
提供足够的休息空间，让宝宝能够自由活动 and 移动，这有助于减轻肌肉紧张和疲劳。一旦发现小腿开始抽筋，就应立即让其躺下并将患肢抬高，这样可以帮助血液循环，从而缓解疼痛。

**使用冷敷或热敷**  


对于轻微的肌肉痉挛，一些家长会推荐使用冰袋或冷水包裹几分钟来进行冷敷，以此来减少炎症和舒缓肌肉痉挛。反之，如果是因为过度运动引起，则可能需要使用热水袋或暖瓶进行热敷以促进血液循环。

**试用传统疗法**  


一些家庭中流传下来的秘方，如用大蒜擦洗患处，或用艾灸穴位等，也能作为辅助治疗手段。不过，在尝试这些方法时需谨慎，并确保不会对宝宝造成伤害，最好是在医生指导下进行。

**避免重复性受伤**  


避免让宝宝长时间保持同一个姿势，这样可以预防小腿抽筋再次发生。在日常生活中应该鼓励孩子进行适量运动，但也应该注意运动过程中的安全措施，比如穿著合適鞋子，避免跑跳過猛烈，以減少傷害風險。

**及时就医咨询**  


如果家里的自我调理方法无法有效缓解病情，或者出现持

续性的疼痛、发红、肿胀等异常情况，那么应该及时带孩子去医院就诊，由专业医疗人员进行检查和诊断。此外，对于疑似严重疾病的情况，不要犹豫，即使在夜间，也应当尽快寻求医疗帮助。

[下载本文pdf文件](/pdf/808247-宝宝腿部疼痛缓解秘诀一会儿就不疼了的奇效方法.pdf)