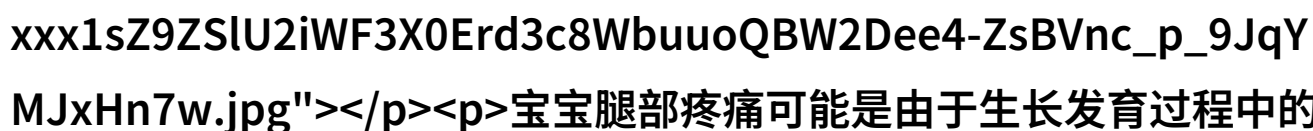
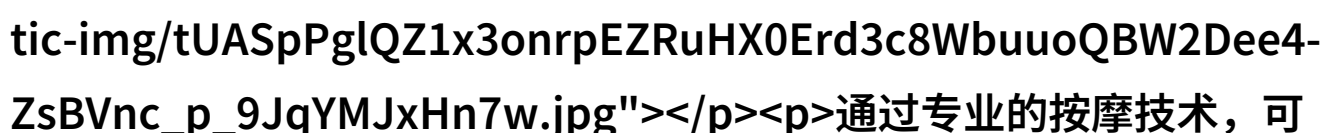


宝宝腿部疼痛自愈奇迹一会儿大开就不疼

宝宝腿部疼痛的原因分析

宝宝腿部疼痛可能是由于生长发育过程中的肌肉紧张、骨骺未完全融合或是其他健康问题。了解这些原因有助于找到解决方案。

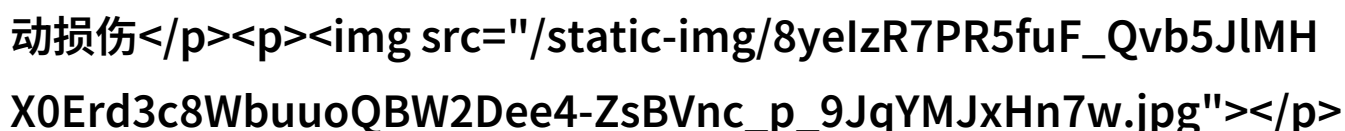
视频中提到的按摩疗法

通过专业的按摩技术，可以有效缓解宝宝的腿部疼痛。这种方法可以刺激血液循环，减轻肌肉紧张，从而达到舒缓疼痛效果。

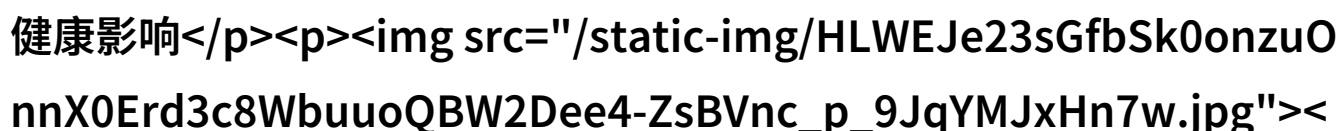
正确的坐姿和睡眠习惯

改善坐姿和睡眠习惯对于预防和减少腿部疼痛至关重要。正确坐姿可以避免长时间压迫小腿，而良好的睡眠又能帮助身体恢复。

避免重复性运动损伤

某些重复性的活动，如推车、爬楼梯等，如果没有适当休息，容易导致肌肉疲劳甚至损伤，从而引起严重的疼痛。

饮食与营养对健康影响

均衡饮食摄入足够蛋白质、维生素和矿物质，有助于促进骨骺成长，同时也为身体提供必要营养，以应对日常活动带来的压力。

及时就医观察发展趋势

如果宝贝经常出现持续性或剧烈的手脚痉挛或疤痕，那么及时寻求医生的帮助非常重要。此外，监测症状是否有所变化也是判断治疗效果的一个关键点。

[下载本文pdf文件](/pdf/434438-宝宝腿部疼痛自愈奇迹一会儿大开就不疼了的神奇秘诀.pdf)

</p>