

# 崔玉涛

最新  
★★NEW★★  
升级版

## 图解家庭育儿 8

### 小儿生长发育

崔玉涛 / 著



媒体争相邀约的儿科专家 / 拥有580万妈妈微博粉丝  
深入浅出的非处方语言 / 30年儿科临床经验总结

人民东方出版传媒  
东方出版社

# 崔玉涛

最新  
★NEW★  
升级版

## 图解家庭育儿

# 8

### 小儿·生长·发育

崔玉涛 / 著



获得更多资讯，请关注：  
科学家庭育儿微信公众账号

中国商品信息防伪验证中心



人民东方出版传媒

东方出版社

正品标识

电话查询：4006-276-315  
网站查询：www.china3-15.com  
短信查询：400800#防伪码至12114

刮涂层 输密码 查真伪

**正版查验方式：**

1. 刮开涂层，获取验证码；
2. 扫描标签上二维码，点击关注；
3. 查找菜单“正版查验”栏；
4. 输入验证码即可查询。

人民东方出版传媒  
东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

崔玉涛图解家庭育儿:最新升级版.8/崔玉涛著.—北京:东方出版社,2016.11  
ISBN 978-7-5060-9329-3

I. ①崔… II. ①崔… III. ①婴幼儿—哺育—图解 IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第269984号

崔玉涛图解家庭育儿:最新升级版.8

(CUIYUTAO TUJIE JIATING YU'ER: ZUIXIN SHENGJIBAN.8)

---

作 者:崔玉涛

策 划 人:刘雯娜

责任编辑:郝 苗

出 版:东方出版社

印 刷:鸿博昊天科技有限公司

版 次:2017年1月第1版

印 次:2017年3月第2次印刷

印 数:20 001—40 000册

开 本:787毫米×1092毫米 1/20

印 张:9

字 数:135千字

书 号:ISBN 978-7-5060-9329-3

定 价:39.00元

发行电话:(010)85800864 13681068662

---

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题,请拨打电话:(010)58487165

# 崔大夫最新升级版寄语

从2001年起在《父母必读》杂志开办“崔玉涛医生诊室”专栏至今，在逐渐得到社会各界认可的同时，我也由一名单纯的儿科临床医生，逐渐成长为具有临床医生与社会工作者双重身份和责任的儿童工作者。我坚信，作为儿童工作者，就应有义务向全社会介绍自己的知识、工作体验和体会。

从2006年开办个人网站，到新浪博客之旅，又转战到微博，至今已连续1400多天没有中断每日微博的发布，累计发布微博达6000多条，粉丝达到550万。在微博内容得到众多网友的青睞之时，我深切感受到大家对更多育儿知识的渴求。微博虽然传播速度快，但内容碎片化，不能完整表达系统的育儿理念。于是，2015年2月5日成立了“北京崔玉涛儿童健康管理中心有限公司”，很快推出了微信公众号“崔玉涛的育学园”和育儿APP“育学园”，近期又在北京创立了第一家“崔玉涛育学园儿科诊所”。其目的就是全方位、立体关注儿童健康，传播科学育儿理念，为中国儿童健康服务。

为了能够把微博上碎片化的知识整理成较为系统的育儿理论，在东方出版社的鼎力帮助和支持下，经过一定的知识补充，以漫画和图解的形式呈现给了广大读者。这种活跃、简明、清晰的形式不仅是自己微博的纸质出版物，而且能将零散的微博融合升华成更加直观、全面、实用的育儿手册。本套图书共10本，一

经面世就得到众多朋友的鼓励和肯定，进入到育儿畅销书行列。为此，我由衷感到高兴。这种幸福感必将鼓励我继续前行，为中国儿童健康事业而努力。

此次发行的最新升级版，就是为了满足更多朋友的需要，希望将更多的育儿知识传播给需要的人们。我们一道共同了解更多育儿理念，才能营造出轻松、科学养育的氛围。我的医学育儿科普之旅刚刚启程，衷心希望更多医生、儿童健康工作者、有经验的父母加入进来，为孩子的健康撑起一片蓝天，铺就一条光明之路。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '付强' (Fu Qiang), written in a cursive style.

2016年9月18日于北京

# 目录

contents

## 1

### 婴幼儿生长和发育历程

---

正确监测孩子的生长发育 .....	3
婴幼儿体重增长规律 .....	5
婴幼儿身高增长规律 .....	7
婴幼儿颅骨发育与头围 .....	11
婴儿的头型 .....	15
婴幼儿骨骼发育 .....	17
婴幼儿的出牙进程 .....	21
婴幼儿的视力发育 .....	23
婴幼儿的听力发育 .....	27
婴儿大运动发育：头部控制 .....	29
婴儿大运动发育：坐立 .....	33
婴儿大运动发育：爬、站、走 .....	35
孩子的语言与交际能力发育 .....	37





# 2

## 崔医师解评传统育儿误区

---

认为孩子吃得多、长得胖就好.....	43
认为孩子出牙越早越好.....	45
过早干预孩子的大动作发育.....	47
给孩子使用学步车.....	49
对体检的目的不明确.....	51
认为枕秃是孩子缺钙的征兆.....	53
常给孩子捏鼻梁，鼻梁就会变高.....	55

# 3

## 孩子生长发育过程中经常出现的问题

---

孩子没有同龄小朋友长得快.....	59
婴儿早期生长过速与肥胖.....	61
孩子是不是对眼.....	65
宝宝的头总是歪向一侧.....	69
O型腿和X型腿.....	71
牙齿色斑与龋齿.....	75
髋关节发育不良.....	77
脚发育不良.....	79
自闭趋向及自闭症.....	81
男婴阴囊肿胀及隐睾.....	85
女婴阴唇粘连与阴道皮赘.....	87
血管瘤.....	89
先天性喉喘鸣.....	91
婴儿肠绞痛.....	93





# 4

## 崔大夫门诊问答



宝宝的眼睛为什么总是有很多眼屎.....	97
给宝宝吃小块食物能促进长牙吗.....	99
营养品是否能促进孩子成长.....	101
婴儿为什么容易反流.....	103
婴儿溢奶、吐奶应该如何护理.....	105
为何孩子颈后部有块红斑.....	109
如何使用生长曲线监测孩子生长.....	111
如何让宝宝长头发.....	113
孩子说话口齿不清如何引导.....	115
早教到底教什么.....	117
孩子多大可以进行如厕训练.....	119
如何预防孩子性早熟.....	121
宝宝总打嗝怎么办.....	123
孩子开始撒谎怎么办.....	125
给孩子做被动操好吗.....	127
如何让宝宝锻炼咀嚼.....	129
孩子睡觉磨牙是种病.....	131
睡姿与头部的发育.....	135
孩子趴着睡会影响发育吗.....	139
如何培养孩子的专注力.....	143
乳牙有点歪需要去管吗.....	145

什么时候开始给孩子穿鞋.....	147
孩子总生病，怎么提高抵抗力呢.....	149
宝宝掉头发是什么原因.....	151
什么是匀称度.....	153

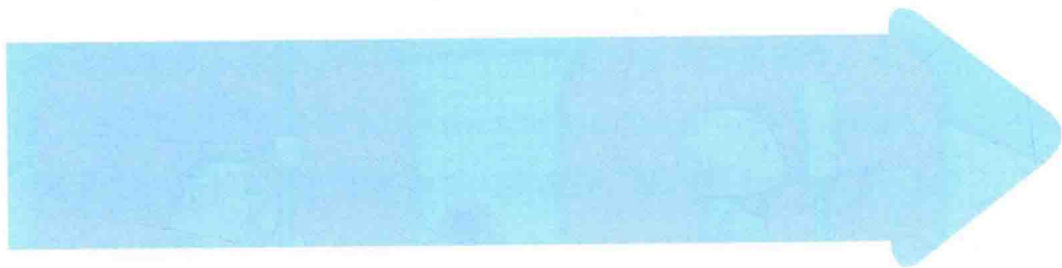
# 5

## 附录

---

六项大运动发育历程图 .....	155
体重与年龄曲线（男童）（0~5岁） .....	156
身长/身高与年龄曲线（男童）（0~5岁） .....	157
头围与年龄曲线（男童）（0~5岁） .....	158
体质指数与年龄曲线（男童）（0~5岁） .....	159
体重与年龄曲线（男生）（5~10岁） .....	160
身高与年龄曲线（男生）（5~19岁） .....	161
体质指数与年龄曲线（男生）（5~19岁） .....	162
体重与年龄曲线（女童）（0~5岁） .....	163
身长/身高与年龄曲线（女童）（0~5岁） .....	164
头围与年龄曲线（女童）（0~5岁） .....	165
体质指数与年龄曲线（女童）（0~5岁） .....	166
体重与年龄曲线（女生）（5~10岁） .....	167
身高与年龄曲线（女生）（5~19岁） .....	168
体质指数与年龄曲线（女生）（5~19岁） .....	169





1

# 婴幼儿生长和发育历程



# 婴幼儿的生长

婴幼儿的生长指各器官、系统、身体的长大，是量的变化，可以用度量衡测定，有相应测量值的正常范围。

体重



是器官、系统、体液的综合重量，它是反映儿童生长与营养状况的灵敏指标

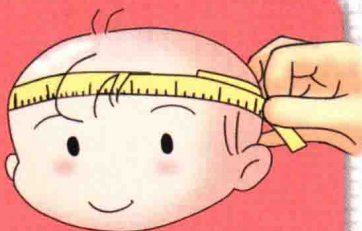
身高

(身长)



指头、脊柱、下肢长度的总和，即头顶到足底的垂直长度

头围



指头的最大围，反映脑和颅骨的发育

匀称度



是对发育指标间关系的评价

## ● 正确监测孩子的生长发育

孩子的生长发育状况是衡量健康的标准，体重、身长和头围往往是衡量婴幼儿生长发育的具体指标。

判断孩子生长是否正常，绝对不是根据一次的测量结果。家长可以通过世界卫生组织的网站（<http://www.who.int/childgrowth/standards/en/>）获得生长曲线，生长曲线由很多条等同线组成，从下至上，分别代表第3、15、50、85和97百分位，其中第50百分位代表人群的平均水平。家长可将孩子从出生至现在所有能够得到的不同时间的身高、体重、头围的测定值画在曲线上，长期坚持下去才能看出孩子的生长轨迹是否正常。

每个孩子出生时所在生长曲线的位置是不可选择的。孩子今后的生长，特别是2~3岁之前，应该以生长曲线作为比较的基础。如果生长正常，家长不要轻易因为大便偏稀或偏干、食量偏少、胃口不佳等不重要的事情给孩子长期间断服用药物或营养品；当然也没有必要进行抽血检查微量元素，微量元素不能客观反映婴幼儿发育状况。任何时候，肯定有一半的孩子会低于平均水平，所以家长不要认为低于平均水平就有问题，就是“不达标”，就应该补钙等微量元素。只要孩子接受均衡营养、按应有的轨迹生长就是正常。只要曲线轨迹在同一水平，就是正常。不要认为平均值是可接受的最低限。

老公，这台秤是不是不准？去给我买个新的回来，给宝宝称体重！



测量体重时，不要苛求体重秤的准确度，只要使用同一台秤，体重的变化值即有价值。



### 婴幼儿体重增加趋势

关键年龄	实际体重 (kg)	体重增加 (kg)	与出生时比较 (倍)
出生	3		
满3个月	6 (±)	3	2
满1周岁	9 (±)	3	3
满2周岁	12 (±)	3	4
2周岁后至青春期前		2kg/年	

## ● 婴幼儿体重增长规律

体重是婴幼儿器官、系统、体液的综合重量，它是反映婴幼儿生长与营养状况的灵敏指标。

婴儿诞生时平均体重为 3.3 千克左右，出生前半年的婴儿体重增长较快，尤其是头两个月体重每天增加 20 ~ 30 克。出生后第一年是小儿体重增长最快的一年，为生长的第一个高峰。在这个高峰期内，体重增加速度随年龄增长而减慢，前 3 个月体重的增加约等于后 9 个月的体重增加，并非一个匀速增长过程。1 岁以后孩子的体格发育速度有所减缓，但在 1 ~ 2 岁内，体重仍然呈稳步增长，一年平均增长 2.5 千克左右。

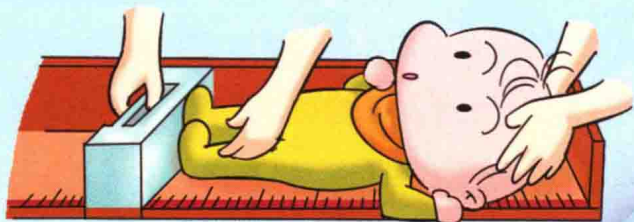
婴幼儿乃至成人，体重受遗传的影响比较小，受营养、身体健康状况等因素影响比较大。比如，疾病时体重会迅速下降，好转后又快速回升。对婴儿来说体重与喂养关系很大。（关于喂养与体重的关系，请参考《崔玉涛图解家庭育儿 5（最新升级版）：小儿营养与辅食添加》。）

孩子体重的增长存在着显著的个体差异，而且增长速度不可能以“绝对增长克数”衡量，所以要使用生长发育曲线。如果体重偏离同龄正常孩子的生长发育曲线了，要寻找原因。在此提醒家长要定期给宝宝测量体重，按照体重曲线图分析宝宝体重增长的情况，这是监测宝宝生长发育是否正常的重要途径。孩子体重增长过快或过慢都要引起重视。



## 身高（身长）的测量方法：

3岁以下：要用卧位测量身长。



注：测量身长时，可将睡熟的孩子置于平卧，测到的头顶至脚跟的距离即是身长。



2岁和2岁以上：要用立位测量身高。