

崔玉涛

谈自然养育 看得见的发育

崔玉涛 著

限量版
附赠
宝贝成长
历程卡



如何看待发育，决定孩子的未来

看得见发育 ≠ 看得懂发育

超人气儿科医生崔玉涛为你读图

骨骼、肌肉、语言、认知、社交、心理发育各有各规律，各有各神奇。看清楚零误区。



北京出版集团公司
北京出版社

崔玉涛

谈自然养育

看得见的发育

崔玉涛 著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

看得见的发育 / 崔玉涛著. — 北京: 北京出版社,
2016.5

(崔玉涛谈自然养育)

ISBN 978-7-200-12067-7

I. ①看… II. ①崔… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第076656号

崔玉涛谈自然养育

看得见的发育

KAN DE JIAN DE FAYU

崔玉涛 著

*

北京出版集团公司 出版

北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印刷

*

720毫米×1000毫米 16开本 10.5印张 10千字

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-200-12067-7

定价: 32.00元

质量监督电话: 010-58572393

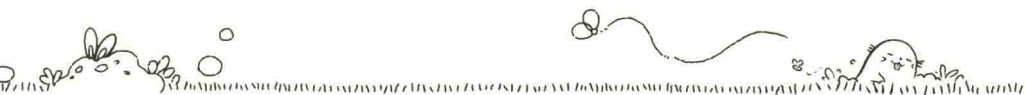
目录



第一章 发育 追寻的点点历程	1
发育，决定他的将来	2
简说发育	2
是什么在影响发育	3
发育，宝宝成长历程	4
发育，年龄分期	6
第二章 发育 骨骼！骨骼！	7
颅骨发育，为大脑提供足够的空间	8
颅骨的神奇构造	8
骨缝为大脑发育提供足够的空间	10
凶门闭合过早、过晚都不好	12
头形异常你发现了么	14
怎样发现头形异常	17
偏头纠正越早越好	19



脊柱发育，与运动发育相辅相成	21
脊柱的发育	21
抬头不好是缺钙吗	24
斜颈早发现、早纠正	28
长骨发育，为站立和行走做准备	31
臀纹不对称与髋关节发育	31
从O形腿到X形腿的变迁	35
生长带来的痛	39
解读骨龄的秘密	42
骨密度与缺钙的真相	45
乳牙发育，自然萌出与保护	48
出牙时间与顺序	48
乳牙的不完美	52
寻找龋齿的发生原因	54
预防龋齿，从第一颗牙萌出开始	56



第三章 发育 肌肉! 肌肉!	59
大运动发育, 水到渠成	60
遵循自然的发育规律	60
学着运动发育时间表	63
走不稳是肌肉力量不够	66
大运动锻炼不能超前	68
大运动发育迟缓	70
趴着是一切运动的基础	72
精细动作, 合理引导	75
张开手, 精细动作发育的起点	75
趴着锻炼精细动作	77
小手需要多体验	80
精细动作训练别超前	82
精细动作锻炼需要引导与陪伴	85



第四章 发育 语言！认知！

87

语言，从理解到表达

88

语言启蒙需要“话痨”

88

交流从出生开始

90

说话晚是不会说还是不用说

92

顺利度过“电报句”阶段

95

肢体语言只是过渡阶段

96

语言跟不上思维的脚步

98

心里都知道，为什么不说

99

接触多种方言不影响学说话

100

电视不是语言老师

101

学会咀嚼帮助语言发展

101

认知，需要支持和陪伴

103

安静的观察与引导

103

提供自然的探索环境

105

感觉是孩子认知世界的通道

106



认知之初别离真实事物太远	107
游戏规则与现实规则要一致	108

第五章 发育 社交! 心理! **109**

学会自理，迈出独立第一步	110
独立进餐是一项重要技能	110
给孩子自己穿衣的机会	112
好习惯的培养贵在坚持	113
学会如厕，自我控制的开始	114
养成收拾整理的习惯	115
家长，孩子最好的社交培训师	116
懂礼貌要从家长做起	116
打人的背后有很多意思	116
给孩子自己解决冲突的机会	118
尊重孩子的不分享	119
家庭是合作意识培养的基地	119



学会理解对方的感受	120
心理环境，健康而自由的世界	121
孩子不应该享受特殊待遇	121
过度关注容易让孩子自恋	122
过度呵护使孩子胆小怯弱	122
轻易满足让孩子无法学会自控	124
事事包办不利于孩子的自立	125
学会独立，才能成长	125
散养不是散漫	126
宣泄情绪需要正确引导	127
放手让孩子承担后果	127
家长是同一战壕的战友	128
第六章 发育 热点问题	129
40多天竖抱宝宝会影响发育吗	130
可以让宝宝趴着睡吗	130



侧睡会影响宝宝的骨骼发育吗	132
竖抱时为何宝宝的身子往后仰	133
百天宝宝趴着时抬不起头是怎么回事	134
可以让宝宝早点儿学站吗	135
4个月脖子还很软正常吗	136
4个月的宝宝站立时无力是否正常	137
4个月的宝宝可以经常斜坐着吗	138
可以让5个月的宝宝经常练习坐吗	139
看东西时眼球向内集中是对眼吗	139
宝宝为何经常用手抓耳朵	140
宝宝囟门一直没有扩大是异常吗	142
是不是囟门闭合越晚越好	143
出牙顺序颠倒是缺钙吗	144
经常穿纸尿裤会影响腿部发育吗	145
刚学步时脚后跟外偏要纠正吗	146
宝宝多大可以使用学步车	147



走路时右脚向外撇正常吗	147
穿纸尿裤会使男宝宝将来不育吗	148
站立时脚尖着地正常吗	149
骶尾部为何出现小窝	150
穿连体衣会导致罗圈儿腿吗	151
2个月的宝宝可以躺在提篮式手推车里吗	152
爬得过早会影响腿部发育吗	152
不经过爬直接走路会不会影响宝宝的发育	153

后记	155
-----------	------------

第一章

发育 追寻的点点历程

发育是孩子身体和心理的成长过程，他会笑、会说、会站、会走……在孩子的发育过程中，我们所要做的是尊重孩子发育的自然规律，在他的发育过程中，用耐心和爱心陪伴他慢慢成长。



发育，决定他的将来

虽然在生活中提及发育（development）与生长（growth）两个儿童成长过程，我们今天习惯用“生长发育”一词，但实际上，这两个过程没有先后、不分主次。

简说发育

“生长”是指各器官、系统、身体的长大过程，是量的变化，可以用度量衡测定，有相应测量值的正常范围，比如，世界卫生组织2006年和2007年发布的儿童生长曲线。因此，生长比较容易评估，只要定期测量，连续监测，通过生长曲线很容易评估生长过程的点滴。而发育是指细胞、组织、器官功能上的分化与成熟，是机体质的变化，也包括情感、心理发育成熟的过程，它不能用数量指标来衡量，所以很难通过“标准”进行衡量，即使是双胞胎的发育也会有差异，但不能用正常与否进行评估。为此，非常困扰家长的问题就是如何理解和评估孩子的发育。

从生物学上定义发育，是指生命现象的发展，是一个有机体从其生命开始到成熟的变化，是生物有机体自我构建和自我组织的过程，并不仅指个体由儿童向成年人过渡的青春期的过程。提起发育，很多家长关注的焦点往往集中在担心孩子发育过早，也就是专指性发育过程。实际上，儿童发育包括运动、语言、认知、个人-社会、心理和行为多方面。



是什么在影响发育

发育迟缓是指孩子在生长发育过程中出现速度放慢或顺序异常等现象，其发病率在6%~8%。发育迟缓多指6岁之前因各种原因（包括脑神经或肌肉神经、生理疾病、心理疾病、社会环境因素等）所导致的，在认知发展、生理发展、语言及沟通发展、心理社会等发展或生活自理等方面出现的发育落后或异常。

影响发育的因素很多，通常包括以下几个方面：

- 遗传。个体生长发育的特征、潜力、趋向、限度等都受父母双方遗传因素和种族、家族遗传因素的影响。

- 营养。均衡合理的营养素与积极的喂养方式和环境是儿童生长发育的营养物质基础。

- 运动。在合理的营养条件下，系统、合理地进行运动对生长发育具有明显的促进作用。特别是儿童正处于快速生长发育阶段，各组织器官在结构和功能上具有很大的发展潜能和可塑性，适宜的运动能增强新陈代谢，促进运动器官的发育，而且能全面增强大脑皮质和全身各系统、各器官的健康生长。

- 疾病。急性感染性疾病多会暂时影响生长，对发育影响甚微，但慢性疾病却会在影响生长的同时影响到发育。因此，定时给儿童进行健康体检和适当的慢性疾病筛查尤为重要。

- 气候和季节。气候和季节对发育有一定的影响，但影响力很微小，不用过度关注。



发育，宝宝成长历程



第1个月

- 手脚能自主活动
- 注视母亲的眼睛
- 开始发声

第2个月

- 俯卧抬头
- 眼随物转头至中线
- 咕咕发声
- 会微笑

第3个月

- 俯卧抬头45°
- 眼随物转头过中线
- 从仰卧位翻成侧卧位
- 能笑出声

第12个月

- 独站表现良好
- 扶走表现良好
- 有意识地叫爸爸妈妈
- 会指认身体几个部分

第11个月

- 独站片刻
- 拇指、食指熟练对捏
拿起小东西
- 有意识地发一个字音
- 懂得常见物名称

第10个月

- 会爬
- 可扶走几步
- 会用手势表示“欢迎”“再见”
- 会发“da-da”“ma-ma”等简单音节

1岁半

- 能模仿成人做简单的体操动作
- 能拉着娃娃或小汽车来回走
- 能模仿成人说话
- 遇到困难会寻求成人帮助

2岁

- 会双腿蹦
- 能一页一页地翻书
- 爱问为什么
- 喜欢跟年龄大的小朋友玩



第4个月

- 俯卧抬头90°
- 眼随物转头180°
- 会握拨浪鼓
- 见到人会笑

第5个月

- 扶坐片刻
- 会翻身
- 转头找声源
- 咿呀发声

第6个月

- 独坐片刻
- 抓住近处玩具
- 叫名字转头
- 开始认生

第9个月

- 会扶站
- 拇指、食指捏取小物件
- 持续追逐玩具
- 能模仿声音

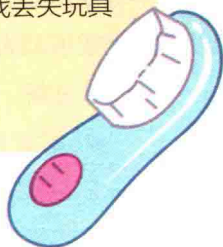


第8个月

- 独坐较稳，不摇晃
- 用手掌或手指抓到小物件
- 会换手拿玩具
- 能分辨熟人与陌生人

第7个月

- 较稳地独坐
- 伸手够远处玩具
- 寻找丢失玩具

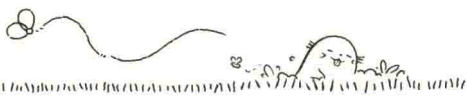


2岁半

- 能一只脚登上楼梯
- 会将方形纸对折
- 能用语言简单评价和支配他人
- 能帮助成人做些简单的事情

3岁

- 可以单腿跳
- 能够用积木搭出门的形状
- 会自己刷牙



发育，年龄分期

不同年龄阶段，儿童发育有各自的典型性特点，所以才会有相对的年龄分期。

- 胚胎发育期。从卵子和精子结合至此后的8周内，各组织、器官、系统迅速分化发育，并初具人形的阶段称为胚胎发育期。

- 胎儿期。8周后至出生时为胎儿期，各器官进一步增大，发育逐渐完善，胎儿迅速长大。

- 婴儿期。出生后到满1周岁时为婴儿期。这个时期是孩子出生后生长发育最迅速的时期。

- 幼儿期。1周岁后到满3周岁之前为幼儿期。此期发育速度较之前缓慢，尤其在体格发育方面，但活动范围渐广，接触周围事物越来越多，智能发育与之前相比较为突出，语言、思维和应人应物的能力也在增强。

- 学龄期。从入小学起（6~7岁）到青春期开始（女孩12岁，男孩13岁）之前称学龄期。此期体格发育仍稳步进行，除生殖系统外，其他器官的发育到本期末已接近成人水平，脑的形态已基本与成人相同，智能发育与以前相比更成熟，控制、理解、分析、综合能力增强。

- 青春期。女孩从11~12岁开始到17~18岁，男孩从13~14岁开始到18~20岁称青春期，但个体差异较大，有时可相差2~4岁。此期特点为生长发育在性激素作用下明显加快，体重、身高增长幅度加大，第二性征逐渐明显，生殖器官迅速发育并趋向成熟。此时，一方面由于神经、内分泌调节不够稳定，常引起心理、行为、精神方面的不稳定；另一方面由于接触社会增多，遇到不少新问题，外界环境产生越来越大的影响。

孩子的发育决定他的将来，很好地认识和评估孩子的发育，加上合理地引导、干预和治疗，能够很好地促进和保证孩子健康成长。

