

华西儿保 余妈妈告诉你 生长发育 那些事儿



余 涛 ◀ 主编



余妈妈从实际出发，将父母在抚养宝宝过程中常见的问题进行梳理，并以简洁、明了和生动的语言进行讲述，必将帮助到更多的爸爸妈妈。

四川科学技术出版社

华西儿保

余妈妈告诉你

生长发育
那些事儿

Huaxi Erbao

Yumama Gaoosu Ni

Shengzhang Fayu Naxie Shier

余 涛 ◀ 主编

四川科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

华西儿保余妈妈告诉你生长发育那些事儿 / 余涛主编. — 成

都 : 四川科学技术出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5364-8937-0

I. ①华… II. ①余… III. ①儿童—生长发育—基本

知识 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 328779 号

华西儿保余妈妈告诉你生长发育那些事儿

HUAXIE ERBAO YUMAMA GAOSU NI SHENGZHANG FAYU NAXIE SHIER

余涛 主编

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 罗小燕

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

成品尺寸 185mm×250mm

印 张 11.5 字数 240 千

印 刷 成都一千印务有限公司

版 次 2018 年 4 月第 1 版

印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

ISBN 978-7-5364-8937-0

地址: 四川省成都市槐树街 2 号 邮政编码: 610031

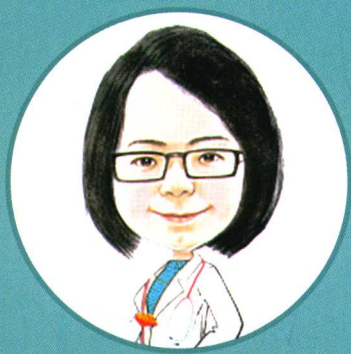
电话: 028-87734059 电子邮箱: sckjcbs@163.com

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

“余妈妈”的来历



儿科医生的工作对象是儿童。看着一个又一个孩子慢慢长大，心里又欢喜又感触：孩子们倒是长大了，我可是变老了，都是量变到质变啊，怎么就那么不一样呢！刚开始有人教孩子称呼我“婆婆”时心里会咯噔一下：我真的老了吗？我真的像婆婆了吗？这时心里总会有些伤感。也有人会问：“是叫‘婆婆’还是叫‘阿姨’呢？”我心想：当然叫“阿姨”嘛！记得曾经在教女儿称呼隔壁一位漂亮的阿姨（我妈妈的同事）时也纠结过：叫“婆婆”吧，把人叫老了，叫“阿姨”又觉得不礼貌，因为我也叫她“阿姨”，女儿怎么能够也叫“阿姨”呢？于是只能叫“婆婆”；当时能感觉到那位阿姨的内心独白估计跟我的想法差不多吧。其实，别管辈分，只要喊年轻了就好，一家人都喊“阿姨”都没有关系！所以以后再有人这样问，我就直接说叫“阿姨”！随着被称呼“婆婆”的次数增多，因同事、同学们孙辈的出生，当“婆婆”也“势不可挡”，虽然内心是一千个一万个不情愿！但后来“狡黠”地想了想：何不把“余妈妈”变成一种称呼，像称呼“余医生”一样称呼“余妈妈”呢！更加巧合的是，一个“江湖”上的“大哥”（论年龄其实是小弟）一天中午专门打电话跟我说起“余妈妈”称呼的事情，我们不谋而合！于是“余妈妈”就正式“诞生”啦！现在，无论年龄大小，无论是妈妈或是爸爸，无论是同事或是同学，都叫我“余妈妈”！

“余妈妈”这个称呼不仅赋予自己对小朋友有像妈妈一样的责任感，也让小朋友对“余妈妈”有着像妈妈一样的亲切感。很多医生特别是儿童保健科医生都盼望着有一天接诊时间可以足够长，真的能像妈妈那样对待孩子们，观察他（她）们的一言一行，观察他（她）们与家长的互动关系，了解他（她）们的发育情况以及疾病状况，告诉家长们下一步怎么喂养，需要注意什么。每次短短3～5分钟的交流，“意犹未尽”的不仅仅是家长，还有我们医生，这也是微信公众号“余妈妈”的初衷。不能详细向家长交代的，请关注“余妈妈”，那里有我想说的话。

某日，看着四川大学华西医院耳鼻喉科赵宇教授（覃爸）的头像（搜索微信公众号“覃爸的医事情缘”可以看到），忽然也想有自己的头像（童心未泯啊，喜欢年轻人喜欢的东西）。为此好友完成了我的愿望，感谢好朋友的设计！

这些情愫，不是儿科女医生，你不会懂！



序 一

作为父母，孩子的健康总是放在第一位的大事。

如果有一位儿科医生，在工作之余，尚能为宝宝的健康分忧解难，指点迷津，甚至成为父母不断积累基本医学知识的“来源”，一定是令人欢喜的。

2015年，余妈妈开始在新浪微博和“好大夫”网站不间断地写一些科普文章，受到爸爸妈妈们的喜爱。从2016年1月19日开始，“余妈妈”公众号正式发布，向目标人群推送科普文章，内容涉及儿童保健和生长发育门诊中爸爸妈妈们经常咨询的问题，让家长在了解某种情况时不但“知其然”，也“知其所以然”。随着“余妈妈”公众号内容的增加，在余妈妈门诊带孩子看病的父母在“意犹未尽”的时候，会去查阅“余妈妈”公众号相应的文章。父母们发现里面有许多内容正好是自己想知道的。

余妈妈说：“公众号的内容成为我繁忙门诊工作中‘意犹未尽’的补充。”而对广大的父母而言，这正是他们学习的机会。

父母常常迫切需要了解一些有关宝宝的基本医学知识，以便最大限度地避免孩子患病，或患病后能得到正确的诊治；父母更需要获得一些基本的识别和处理常见症状的方法，从而淡定地处理好宝宝每一次的“异常情况”；父母还需要知道养育宝宝的基本知识和方法，不仅让宝宝吃好，还要让宝宝长好；不仅健康，而且聪慧。

《华西儿保余妈妈告诉你生长发育那些事儿》从实际出发，将父母在抚养宝宝的过程中常见的问题进行梳理，并以简洁明了和生动的语言进行讲述，必将帮助到更多的爸爸妈妈。

我想，余妈妈试图从一个儿科医生的角度为爸爸妈妈们讲解在养育宝宝的过程中可能遇到的问题。

积极的生活态度、充满正能量的家庭生活氛围是宝宝健康成长的基本保证。科学地养育孩子，而不要听信那些毫无根据的“神话”，才能使孩子健康成长。

祝福未来的爸爸妈妈们都能心想事成。

儿科学教授，博士研究生导师

毛 萌

2017年03月

序 二



“余妈妈”，亲切又自豪的名字！

和余妈妈相识已经十余年，由于相同的专业，又都热衷于儿童健康教育，我们成为虽然见面很少但是“心有灵犀”的“战友”！

十余年的交往，在我眼里余妈妈是一位心怀着爱与责任的儿科医生。她在曲曲弯弯的医路上爱上了儿童保健；在繁忙的工作中关注着爸爸妈妈们在育儿的过程中产生的疑惑，在有限的时间内耐心为他们答疑解惑，为孩子的成长一路保驾护航。

越来越严重的儿科医生荒，加上二胎政策的开放，从早到晚几分钟一个病人的诊治让医生忙得喘不过气来。看着爸爸妈妈们“意犹未尽”地离开诊室，余妈妈思考着怎么才能让他们焦急而来，放心满意而归。在2016年年初的一个晚上，余妈妈门诊结束回到家，兴致勃勃地在电脑屏幕上写下了儿童健康教育的第一篇文章。于是，微信公众号“余妈妈”在网络教育的浪潮中诞生了！

“喜欢余妈妈的文采！完全站在孩子的角度为我们解释孩子的种种。”“写得太好了，深入浅出，满满都是爱和童趣。”“余妈妈说话特别幽默，又不乏教科书似的科学解答。”这些既表达了读者的心声，也彰显了余妈妈特有的风格。

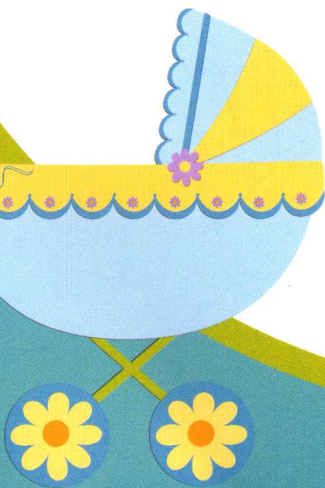
美国芝加哥大学普儿科医生

重庆医科大学客座教授

中国儿童医疗之家创始者、总策划

石应珊

2017年5月



序 三

认识余涛博士缘于我们一起参加四川大学组织的海外学习班，记得当时理所当然地以为她是师妹，结果没想到她居然是师姐，而且，她还是我们本科实习时的老师呢！接触以后发现余涛博士是一位幽默风趣、活泼开朗而又非常严谨、认真的儿科医生。一年前的一天，余涛医生在我的科普微信里留言说：“我要向你学习，开始做科普！孩子的问题就是一家的大事，我要让更多的家长了解正确的育儿知识。”余涛医生的话简单而真诚，而且说干就干，很快她就有了自己的微信公众号，还取了个特别亲切的名字“余妈妈”，来她诊室的孩子都亲昵地叫她“余妈妈”。

她的第一篇文章很快就出炉了，她第一时间发给了我，从字里行间我体会到的是一位儿保医生暖暖的爱心和坚定的责任心。没想到余妈妈自此便一发不可收拾，一篇接一篇，笔耕不辍。

这本书的内容涉及儿童保健中常见问题的方方面面。有几次遇到涉及我们耳鼻咽喉专业的问题，她不耻下问，反复向我求证。作为科普爱好者，我深知写一篇高质量的科普文章并非易事，它不仅需要扎实的专业知识，还要反复斟酌、推敲语言表达，才能让大众读得懂，喜欢读，用得上，学得会。能坚持做这样一件事，心中定有信念和爱在支撑。慢慢地，余妈妈的科普文章越积越多，如今汇成育儿手册付梓，真是令人欢欣鼓舞的一件好事。

今遵嘱作序，不胜荣幸，除了是对余妈妈的敬重和佩服，也是对自己的激励和鞭策。愿更多的孩子能从中受益，也愿更多的医生能投身科普。

四川大学华西医院

耳鼻咽喉头颈外科教授，博士生导师

赵 宇

2017 年 5 月

前言

——将科普宣传进行到底!

“医生,我宝宝每天都要哄着才睡,而且睡不踏实,怎么办?”

“医生,8个月怎么还没有长牙呢?”

“医生,宝宝1岁了,走路有点罗圈腿,是缺钙吗?”

“医生,我想查查微量元素,看看宝宝缺什么?”



“医生,我家宝贝为什么从2周后变得爱哭了?”

“医生,孩子1岁半了前囟还没有闭合,有问题吗?”

.....

类似上面的问题,爸爸妈妈们是不是很熟悉?其中不乏您想问的问题吧?很多家长千辛万苦挂一个号,“不远万里”来看病,不惜“重金”挂号,竟为了一个个通过科普可以解决的问题。

无论是到医院做儿童保健还是看病,多数爸爸妈妈离开的时候都有些“意犹未尽”,实际上,意犹未尽的不只是爸爸妈妈,医生也是。作为医生,我们也非常想跟每一位家长多交流哪怕1分钟,可是大家都可以计算一下,一个半天240分钟,看60个病人的话,平均每个病人4分钟,看80个病人的话,平均每个病人3分钟,期间医生还要喝水、上洗手间等等,所以一个病人的就诊时间就是3~4分钟,除了询问病史、做检查,最后交流的时间可能不到1分钟。在这个时间紧、任务重的就诊过程中,医生对每个病人也是“意犹未尽”。有什么办法可以把想说而没有时间说的话表达完呢?

我常常一边回答着爸爸妈妈们提出的问题,一边思考:能不能让他们通过某个平台知道这些问题的答案,或者可以延续就诊的内容,把问题弄明白,不至于为一些简单的事情“大惊小怪”?

在这本书里，我们想告诉年轻的爸爸妈妈：小宝贝睡觉是不需要哄的，“哄睡”的过程其实是一个干扰的过程，小宝贝不是被哄睡着的，是被干扰得实在太困了睡着的；2周后开始哭闹是大多数婴儿的行为，不必太过紧张；“微量元素”检查意义非常有限，不要试图通过这项检查了解孩子“缺什么”；2岁之内多数孩子都有一定程度的“罗圈腿”；了解孩子是否“食物过敏”不是通过检查，而是“回避再激发”；像小牛最好喝牛奶一样，婴儿最好吃母乳，母乳不足时选择配方乳要选对的而不是选贵的；尽早让宝宝自己动手做自己力所能及的事情，比如自己抓饭吃、自己收玩具；喂养得当，早产儿的生长可以追赶达到足月儿的水平；有一种青春叫“小青春”；男孩青春期乳房也可能长大；“个子矮小”可以尽早预防，而且把握好时机是可以治疗的；听力问题必须早期发现、早期干预才能避免“因聋致哑”；如何进行口腔保健，如何防止宝宝“错牙合畸形”；宝宝经常流眼泪不要错过了最佳治疗时机；妈妈哺乳时有的药可以服用而有的药不可以服用；“臀纹不对称”是绝对的，对称是相对的……

我们将继续推送科普文章到“余妈妈”公众号，将科普宣传进行到底！

感谢赵宇、石应珊、毛萌三位教授为本书作序。感谢各位编委们的辛勤付出！

本书未注明作者的文章均为余妈妈编写。

余妈妈

余妈妈的儿科从医生涯

说实话，从医不是我的初衷，因为我小时候就没有“初衷”，当有人问“长大了想做什么”时，只记得当时最顺溜、最流行的回答是“科学家”，根本不知道什么是自己需要的，也不清楚长大想做什么。学校和专业都是母亲帮我选的，大概母亲觉得家里有个医生方便吧。家里有个医生确实也方便，父亲在生命最后几年因为慢性支气管炎反复发作，常常是我这个医生女儿“双肩挑”，又是诊断，又是治疗，估计老人家没少因此在朋友圈里“炫耀”吧。



大学入学时全班合影





从1989年毕业到现在，作为一名儿科医生也快30年了。毕业后先当了几年普通儿科医生，之后专业方向定在了新生儿专业，2003年到了西南地区最好的妇女儿童医院——四川大学华西第二医院（以下简称“华西附二院”），成为一名儿童保健医生。想当初，儿童保健一直是儿科领域不受重视的专业和科室，以前儿童保健科的医生、护士多数都是医院的“老弱病残”。我调离原单位之后，有人说，“那个儿科的余博士放着那么吃香的新生儿专业不做，非要调去华西附二院儿童保健科当医生！”不仅如此，家里人当时也有这个想法，感觉儿童保健医生都是没有什么才能的。但是干了这行我才知道，儿童保健可不是谁都能做并且能做好的，这个专业不仅仅是量量身高、体重那么简单，还需要具备非常专业的儿童生长发育知识、营养学知识、儿童心理学知识、生长发育相关疾病的知识、内分泌疾病知识等等，不仅要评价儿童的生长发育，指导下一步的喂养和发育行为训练，还要诊断跟生长发育有关的疾病，如个子不高、性早熟、发育迟缓、先天性遗传代谢性疾病等，以及预诊分类不清楚的疾病，如肚子痛、腿痛、头痛、指甲发育不良、头发黄、斜颈、臀纹腿纹不对称、走路姿势有问题、睡眠不好、厌食等等。所以，我转到这个专业后，除了要掌握关于儿童生长发育的知识，还自费参加了公共卫生学院营养师和健康管理师培训班，到我国儿童内分泌专业最牛的医院进修，边工作边夯实相关的知识。多年的普通儿科、新生儿科医生的基础让我能在常规儿童保健工作中及时发现孩子的异常，及时转诊、及时治疗，早发现、早治疗才能不留遗憾！

随着医学和社会的发展，儿童疾病的预防受到了空前的重视。我执着地在这个专业领域钻研、奋斗，所谓干一行爱一行！

感谢妈妈当年为我做出的选择！





一、生长发育编..... 1

- “儿保”是什么? 余 涛 / 2
- 儿保真的就是测量身高、体重, 没有意义吗? ... 余 涛 / 3
- 怎样知道宝宝“神经发育”是否正常? 余 涛 / 6
- 如何促进宝宝神经运动发育? 余 涛 / 8
- 宝宝有哪些情况要警惕神经发育障碍? 唐艺玮 / 11
- 如何早期发现早产儿神经发育落后? 李 娜 罗 容 / 13
- 如何促进宝宝的语言发育? 余 涛 / 15
- 囟门太晚闭合就是缺钙吗? 余 涛 / 17
- 长牙都有固定的顺序吗? 余 涛 / 19
- 哭是婴儿的语言吗? 余 涛 / 23
- 宝宝哭闹就是肠痉挛吗? 余 涛 / 25
- 人在睡眠中也会“活动”吗? 余 涛 / 27
- 宝宝需要哄才能入睡吗? 余 涛 / 30

二、喂养编..... 33

- 母乳是最适合婴儿的食物! 余 涛 / 34
- 母乳不足时怎么选择配方乳? 余 涛 / 37
- 如何给宝宝添加辅食, 以过渡到成人饮食模式呢?
..... 余 涛 / 39
- 如何培养宝宝的良好进食行为? 杨速飞 / 43
- 如何选择营养补充剂? 余 涛 / 48
- 宝宝应该如何补充维生素D? 余 静 / 51
- 宝宝的食物什么时候开始加盐? 余 涛 / 53
- 早产儿喂养与足月儿不一样哦! 余 涛 / 56
- 早产儿需要补充哪些营养素制剂? 余 涛 / 62
- 牛奶蛋白过敏的宝宝吃什么呢? 余 涛 / 64
- “以奶为生”的小宝宝到底需要喝多少奶? 余 涛 / 68
- “以奶为生”的小宝宝可以额外喝水吗? 余 涛 / 70
- 宝宝需要补充DHA吗? 余 涛 / 71

三、疾病编..... 75

- 母乳会导致黄疸吗? 王 琦 / 76

维生素D和钙是什么关系?	余 涛 / 78
维生素D缺乏性佝偻病是怎么回事?	余 涛 / 81
宝宝出生后都是“罗圈腿”吗?	余 涛 / 84
缺铁性贫血比想象的常见!	余 涛 / 87
关于微量元素	余 涛 / 89
如何让身体什么都不缺?	余 涛 / 91
怎样知道宝宝对什么食物过敏?	谢晓丽 熊励晶 / 93
婴儿患湿疹如何进行皮肤护理?	李 桐 / 97
外用糖皮质激素药物有哪些注意事项?	李 桐 / 101
宝宝如何才能长得更高呢?	余 涛 / 103
个子矮小可以治疗吗?	余 涛 / 105
长高, 长高, 我想长高!	余 涛 / 110
有一种青春叫“小青春”!	余 涛 / 113
如何识别孤独症?	王 琦 / 116

四、其他编..... 119

宝宝偏头怎么办?	余 涛 周德凯 / 120
为什么臀纹、腿纹不对称需要转诊?	余 涛 周德凯 / 122
“小鸡鸡”有问题吗?	余 涛 周德凯 / 125
怎样帮助宝宝保持口腔健康?	余 涛 邹 静 / 127
如何预防儿童的牙齿长得乱七八糟?	李·小兵 / 130
如何早期发现宝宝听力异常?	余 涛 赵 宇 / 133
宝宝为什么经常流眼泪?	殷鸿波 / 136
生长真的会引起疼痛吗?	余 涛 / 139
哺乳的妈妈吃药会影响宝宝吗?	余 涛 / 142
预防接种真有那么多禁忌吗?	邓建军 / 144
预防接种的常见问题	余 涛 / 146
如何给宝宝选择衣着?	余 涛 / 149
如何给孩子选玩具?	吴康敏 / 152
孩子可以看电视吗?	王 琦 / 159
留守儿童健康问题	朱 斌 / 160
看生长发育科有哪些注意事项?	余 涛 / 162
宝宝的自白	余 涛 / 165

一、生长发育编

SHENGZHANG FAYU BIAN



{ “儿保” 是什么? }

“儿保”就是通过各种保健措施预防宝宝生病，促进宝宝的正常发育。



随着生活水平的提高，越来越多的爸爸妈妈有了让宝宝定期儿保的意识。什么是儿保呢？

● “儿保” 是什么意思？

“儿保”是“儿童保健”的简称。教科书上关于儿童保健的定义是：研究小儿各时期生长发育规律及其影响因素，通过各级儿童保健组织，对不同年龄儿童实施各种保健措施，增强儿童体质、降低发病率和死亡率。

“儿保”类似健康管理，其实就是儿童健康管理。成人去体检中心的目的是去检查身体，通过体检发现疾病以使疾病能得到及时治疗，同时通过体检发现可能会患某种疾病的高危因素，采取措施，把可能患的疾病扼杀在摇篮中。

儿童健康管理跟成人不一样。儿童是一个持续生长发育的个体，无论个体大小、体型、个人能力、器官功能等各个方面都在不断变化、趋于成熟。而生长发育虽然有规律、有共性，但也有差异性，并且受很多因素影响。**定期儿保的目的是请医生帮助判断孩子是否符合个体发育水平（是否正常发育），喂养是否合适，如何添加辅食，如何在生长过程中培养多种良好习惯，是否存在疾病风险以及需要采取哪些措施。**

● 什么是疾病的“三级预防”？

疾病预防分为三级，第一级预防为病因预防，即防病于未然。第二级预防为所谓的“三早”预防，即早发现、早诊断、早治疗。疾病已然发生，需要及早诊断和治