

育儿

细节 全接触

大多数的婴儿是父母抚育出来的！本书内容“养”出来的！本书详细分析了婴儿发育中可能出现的问题，并进行了科学的归类，涉及育儿必须了解的每一个细节，每节后又设有“温馨提示”栏目，非常符合妈妈的阅读方式，是新妈妈育儿的必备工具。

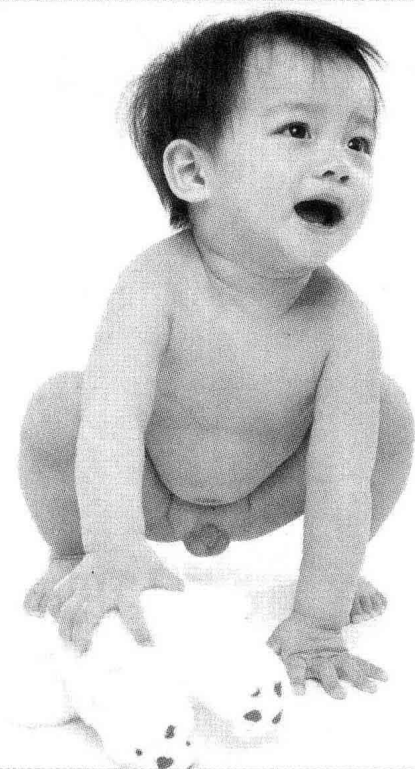


主编 刘青

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

育儿

细节 全接触



主 编

刘 青

编写人员

田 辉 刘 青 刘 帅

刘 娟 周 明 魏秀芳

李小红 林 柯 张 婷

张梦云 金 亮

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿细节全接触/刘青主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5335-3281-9

I. 育… II. 刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038891 号

- 书 名 育儿细节全接触
主 编 刘青
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排版设计 邓代玉
印 刷 人民日报社福州印务中心
开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 17
字 数 314 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3281-9
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

第一章 宝宝发育——了解宝宝才能适时呵护 1

宝宝的发育指标三要素.....	1
哪个月宝宝长得最快.....	3
宝宝身高发育关键期的呵护.....	5
了解宝宝的骨骼发育状况.....	6
矮个父母如何培养出高个孩子.....	8
令宝宝快速长高的秘诀.....	9
怎样判断宝宝是否缺钙.....	11
体重不达标就是发育不良吗.....	12
宝宝抬头动作的发育.....	14
宝宝翻身动作的发育.....	15
宝宝坐立动作的发育.....	17
宝宝爬行动作的发育.....	18
宝宝站立动作的发育.....	20
宝宝精细动作的发育.....	21
宝宝什么时候开始长牙.....	22
宝宝视力发育关键期的呵护.....	24
宝宝视力发育的特殊现象.....	26
宝宝听力发育关键期的呵护.....	27
宝宝听力发育的特殊现象.....	29
宝宝智力发育关键期的呵护.....	30
8条线索显示宝宝的智力发育.....	32
宝宝心智发育异常的表现.....	33
宝宝语言发育关键期的呵护.....	35
怎样让宝宝发音更清晰.....	36
宝宝何时拥有人生的第一双鞋.....	38
了解宝宝抚触的关键期.....	39
何时开始训练宝宝爬行和行走.....	41
宝宝会走路意味着什么.....	42
宝宝创新能力关键期的呵护.....	44
宝宝动手能力关键期的呵护.....	45
千万不要忽视孩子的“第一次”.....	46

第二章 母乳喂养——给宝宝一个健康的体魄 48

了解母乳喂养的基础.....	48
选好哺乳时穿的衣服.....	49
何时开始母乳喂养.....	50
如何更轻松地喂养母乳.....	51
新妈妈如何进行乳房护理.....	52
糖尿病妈妈能进行母乳喂养吗.....	54
母乳喂养会加重新生儿黄疸吗.....	54
坚持母乳喂养的宝宝更聪明.....	55
产后抑郁症会影响母乳喂养.....	56
上班族如何坚持母乳喂养.....	57
母乳喂养中的错误做法.....	58
剖宫产妈妈如何哺乳.....	59
定时给宝宝喂奶好吗.....	61
如何知道宝宝是否饱了.....	62
宝宝为何呛奶.....	63
一昼夜最佳喂母乳次数.....	64
哺乳期妈妈的饮食.....	64
学会科学挤奶.....	65
使用吸奶器不当易积奶.....	67
喷乳反射及其作用.....	67
没奶的新妈妈该怎么办.....	68
母乳喂养需要家人的支持.....	69
母乳喂养中的异常表现.....	70
何时断奶最好.....	71

第三章 辅食喂养——母乳喂养的有力补充 73

新妈妈最常犯的喂养错误.....	73
怎样帮孩子打开食欲闸门.....	74
科学喂宝宝喝牛奶.....	75
婴儿断奶后的最佳食物是肉类.....	76
宝宝饮食不宜一味追求鲜美.....	77
让宝宝愉快地接受辅食.....	78
先帮宝宝选好餐具.....	79
选择宝宝奶粉有讲究.....	80
选择宝宝米粉有讲究.....	81

宝宝吃蔬菜有讲究·····	82
轻松改变宝宝辅食的形态·····	83
如何应对宝宝牛奶过敏·····	84
提高宝宝免疫力的饮食·····	85
增强宝宝智力的饮食·····	86
挑食、偏食影响小儿心理·····	87
给宝宝喂粥有学问·····	88
替代喂养的误区·····	89
破解宝贝的喂养难题·····	91
培养宝宝良好的饮食习惯·····	92
宝宝春季饮食原则·····	93
宝宝夏季饮食原则·····	94
宝宝秋季饮食原则·····	95
宝宝冬季饮食原则·····	96

第四章 宝宝护理——你的细心无处不在 ····· 97

给宝宝选个合适的保姆·····	97
你知道如何包裹宝宝吗·····	98
看看宝宝的背直不直·····	99
摇晃不是安抚宝宝的好方法·····	100
宝宝经常用痱子粉好吗·····	102
学会保护宝宝的眼睛·····	103
学会为宝宝防晒·····	105
如何使用纸尿裤·····	106
小尿布中的大学问·····	108
宝宝排尿的常见问题·····	109
学会呵护宝宝的小PP ·····	111
宝宝每周游泳一次能促进发育·····	112
让宝宝午后小睡·····	114
男女宝宝，排尿训练各有窍门·····	115
呵护过度，宝宝易感冒·····	117
宝宝肌肤的养护·····	118
宝宝口腔护理应从零岁开始·····	119
如何让宝宝轻松长牙·····	120
如何带着宝宝去看病·····	122
让宝宝免受便秘之苦·····	123
为何宝宝的腹泻迟迟不好·····	124

巧妙训练宝宝如厕·····	125
怎样安抚哭宝宝·····	127
如何给宝宝洗头·····	128
怎样照顾晕车的宝宝·····	130
如何解决宝宝的奶癣问题·····	131
天冷时如何给宝宝洗澡·····	132
使用安抚奶嘴的利和弊·····	134
宝宝爬行期如何护理·····	135
宝宝学步期如何护理·····	137
宝宝的袜子比鞋子更重要·····	138
夏季,宝宝更适合穿背带裤·····	140
宝宝夏季需防蚊虫·····	141
夏秋交替时节宝宝穿衣指南·····	143
宝宝的衣物怎样清洗·····	144
过敏儿童秋季体质调养·····	145
如何预防宝宝冬天被冻伤·····	147
宝宝冬季穿衣原则·····	148
改变宝宝赖床的妙方·····	150
爸爸护理宝宝的良方·····	151

第五章 宝宝安全——让宝宝的童年充满乐趣 ····· 153

婴儿期护理中的安全隐患·····	153
婴儿期饮食中的安全隐患·····	154
婴儿期外出时的安全隐患·····	156
居家生活中的安全隐患·····	157
帮宝宝形成安全习惯意识·····	159
宝宝烫伤后肌肤的护理·····	160
看清游乐场所的安全隐患·····	162
安全法则中存在的危险因素·····	163
将家中的危险品收拾出宝宝的视野·····	164
让宝宝和宠物有一定的安全距离·····	166
小心宝宝的毛绒玩具细菌多·····	167
小心买到有毒的童装·····	168
随意给孩子掏耳朵害处多·····	169
珠珠卡喉,千万别拍背·····	171
化学物质伤眼应如何急救·····	172
宝宝怎样避开冬季运动损伤·····	173

宝宝冻伤后的紧急处理·····	174
选购安全的宝宝床·····	176
宝宝发生外伤时应注意些什么·····	177
警惕宝宝铅中毒·····	178
将具有隐患的食品从宝宝嘴边拿走·····	180

第六章 常见疾病——早些了解早些远离 ····· 182

如何向医生描述宝宝的病情·····	182
益生菌VS宝宝健康 ·····	184
宝宝健康用药的基本原则·····	185
当心流行性感冒侵害宝宝·····	187
认识普通感冒·····	188
宝宝感冒常见症状与护理·····	189
治疗宝宝感冒的几大误区·····	190
如何治疗发热的宝宝·····	192
宝宝咳嗽怎么治·····	193
呵护好腹泻的宝宝·····	195
宝宝疝气怎么办·····	196
幼儿急疹不要急·····	197
关注宝宝的先天性心脏病·····	199
宝宝腹痛的常见表现·····	200
宝宝出水痘该怎么办·····	202
宝宝常见的营养性疾病·····	204
宝宝歪头是脖子有病吗·····	205
不让中耳炎影响宝宝听力·····	206
如何检查宝宝的听力是否正常·····	207
宝宝常见的视力疾病·····	209
如何检查宝宝的视力是否正常·····	210
了解宝宝夜磨牙的顽疾·····	212
了解宝宝的过敏症状·····	213
窥探宝宝凶门疾病·····	215
合理预防宝宝哮喘·····	216

第七章 宝宝心理——塑造宝宝的阳光心态 ····· 218

不可忽视宝宝的心理卫生·····	218
了解宝宝的心理需求·····	219

洞悉宝宝的心理压力·····	220
排解宝宝的心理压力·····	222
宝宝最需要的是心理安全感·····	223
父母需关注宝宝的性格偏差·····	224
学会淡化宝宝的“恋母心理”·····	227
宝宝的“心病”与家长有关·····	229
宝宝“心病”如何治·····	231
引导孩子好奇心的发展·····	232
母子间有心灵相通的能力·····	233
心灵暴力比身体伤害更可怕·····	234
剖宫产宝宝的心理训练·····	235
恐吓宝宝对你有害无利·····	237
呵护爱做噩梦的宝宝·····	237
警惕宝宝的心理孤独·····	238
解析宝宝选择性缄默症·····	240

第八章 免疫接种——增强宝宝的抵抗能力 ····· 242

了解疫苗接种·····	242
哪些宝宝不能接种疫苗·····	243
认识计划免疫·····	245
了解计划免疫外的常用疫苗·····	246
为何有些疫苗要不断加强·····	247
秋季，让宝宝安全接种疫苗·····	249
一次不要给宝宝注射两种以上疫苗·····	250
疫苗接种应避五大误区·····	251
别让接种疫苗影响健康·····	253
注射流感疫苗前先洗澡·····	254
水痘宝宝应接种哪类疫苗·····	255
哪些宝宝应该接种乙肝疫苗·····	256
接种流脑疫苗应注意些什么·····	258
并非每个宝宝都能接种流脑疫苗·····	259
宝宝预防接种后的正常反应·····	261
预防宝宝注射后的局部红肿·····	262
宝宝入托要查预防接种证·····	263

第一章 宝宝发育——了解宝宝才能适时呵护

面对刚出生的宝宝，每个做父母的心里都充满了快乐和欣喜。可是，到底该如何呵护好自己的宝宝呢？这就需要做父母的了解宝宝的发育。根据宝宝的发育情况，做好相应的呵护工作，是非常重要的护理原则。要知道，不同阶段的宝宝会有不同的需求，因此，关注和了解清楚宝宝的发育是育儿的关键环节！

宝宝的发育指标三要素

每个妈妈都希望自己的宝宝能够快快长大。一般来说，宝宝出生后的前3年生长发育速度比较快，尤其是第1年，生长发育速度最快。因此，新妈妈们应该掌握好宝宝发育的主要指标，以便及时了解宝宝的发育情况，确保宝宝能够健康地发育成长。

宝宝的发育指标比较多，比如身高、胸围、头围、体重、牙齿等，新妈妈们应该对这些指标都要有一定的了解，才好把握宝宝的发育状况。对于大多数妈妈而言，她们比较重视宝宝的体格发育。衡量宝宝体格发育最重要的指标是身高、体重和牙齿。

☆ 身长

身长即头、躯干和下肢三者长度的总和，它能反映出宝宝的生长速度和营养状况。而且这一指标比较稳定，不受暂时因素的影响。这三者的比例，在宝宝不同的年龄段也各不一样。宝宝的年龄越小，下身越短，看上去上身往往大于下身；随着年龄的增长，下半身的增长速度逐渐快于上半身。

出生时宝宝平均身长为50厘米左右；1~6月龄时每月平均增长约2.5厘米；7~12月龄，每月平均增长约1.5厘米；1周岁时比出生时增长25厘米左右，这时的身长大约为75厘米，是出生时的1.5倍；在宝宝出生后的第2年，身长的增长速度开始变慢，全年仅增长10厘米左右；从2岁一直到青春发育期之前，每年增长5厘米左右。宝宝1岁以后，身长可以用如下公式推算：

身长（厘米）= 年龄×5 + （75~80）。

给宝宝测量身高时要注意以下几个问题：一是脱去鞋、帽、袜子；二

是最好在上午进行测量，这样容易得到较为准确的数值；三是要注意同龄男孩比女孩高一些。

☆体重

体重是身体各部分重量的总和，是反映营养状况最易获得的指标。

正常足月的宝宝出生时体重为2500~4000克，出生后第1年的前半年增长很快，后半年渐渐缓慢。最初3个月，宝宝每周体重增长180~200克；4~6月龄时每周增长150~180克；7~9月龄时每周增长90~120克；10~12月龄时每周增长60~90克。在出生后第2年，宝宝体重平均增长2500~3000克。不同阶段宝宝的体重可以用如下公式来推算：

6月龄以内体重（克）= 出生体重 + 月龄 × (600~700)；

7~12月龄体重（克）= 出生体重 + 月龄 × (250~500)；

1岁以后体重（克）= 年龄 × 2 + (7000~8000)。

体重是观察小儿体格发育最灵敏的指标，测量体重最好选用杠杆称，测量前要检查零点。给宝宝测量体重时要注意以下问题：一是让宝宝排去大小便；二是减去衣服和尿布的重量；三是要注意同龄男孩比女孩重。

☆乳牙

牙齿发育状况是衡量宝宝骨骼发育的重要指标。3岁以前长出的牙齿为乳牙。一般来讲，宝宝在4~8月龄时萌出第一颗乳牙。到2~2.5岁时牙齿逐渐长齐，达到20颗。通常状况是先萌出下中切牙，依次萌出上中切牙、上下侧切牙、第一乳磨牙、单尖牙及第二乳磨牙。

宝宝出牙是否顺利，与钙的供给关系很大。如果缺钙，将会导致严重的牙齿钙化不佳，影响宝宝的咀嚼和消化功能，从而影响其对营养的吸收和利用。另外，宝宝出牙的情况也可反映出骨骼的发育状况，如出牙过迟，可能是患有佝偻病或存在甲状腺功能异常。

专家提醒

新妈妈在测得宝宝身长或体重数值后，可能需要通过比较才能得知宝宝的健康状况，但是在比较时要注意以下一些细节：要与本国同年龄同性别同身长正常宝宝体重和身高的平均数值比较；必须定期连续测量，观察身长或体重增长的趋势，不能以某一次测量的数值来评价。



哪个月宝宝长得最快

很多研究资料表明，宝宝的生长有一定的规律性，也有几个生长明显迅速的时期。宝宝长得快不快因人而异，但身高、体重的增长与季节有关。一般情况下春季身高增长较快，秋季体重增长较多，炎夏季节有些宝宝的体重还会出现下降的情况。

世界卫生组织一项报告指出，宝宝的生长速度在一年中并不相同，长得最快的是在5月份，平均达到7.3毫米。为此，专家们称5月为“神秘的5月”。那么，为何宝宝在5月长得最快呢？

生物学家和医学专家研究发现，一个人的生长速度除了种族、遗传、内分泌、生活习惯等因素外，还与营养状况、地理气候和体育锻炼密切相关。相对而言，5月气候较暖和，这时候人体内各器官和细胞的功能十分活跃，体内生长激素分泌增多，生长发育加快。因此，有的宝宝在这个月会长得快一些，身高、体重有明显的增长。



由于这个月份宝宝的运动量较大，消耗大，父母可适当增加食物供应量。营养学家认为，要掌握人体生长的最佳时机，适当增加营养，加强运动，或通过辅助增高产品的治疗，以利于身体的生长发育达到最佳状态。为此，在这神秘的5月份，妈妈们要注意以下几个问题，以保证宝宝能够快速健康成长。

☆补充蛋白质

宝宝发育越快对蛋白质的需要就越多，所以也就越需要补充蛋白质。瘦肉、鱼、虾、禽蛋、花生、豆制品都是这个时期宝宝应该多摄入的食物。因为鸡蛋含有人体必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和无机盐等营养物，容易被人体消化吸收，因此，鸡蛋也是促进健康成长的最佳滋养食品。

☆供给维生素和纤维素

维生素是维持生命的要素，最重要的维生素是维生素A、维生素B、维生素C。动物的肝、肾以及鸡蛋都含有维生素，特别是蔬菜中含有多种维生素、纤维素和矿物质，各种新鲜绿叶蔬菜和水果则含有丰富的维生素B和维

生素C, 5月份尤其应让宝宝多吃。

☆增加矿物质

人的身高由骨骼的生长发育决定, 其中下肢长骨的增长与身高最为密切。5月份要多食用一些牛奶、虾皮、豆制品、排骨、骨头汤、海带、紫菜等含钙、磷丰富的食物。另外, 要让宝宝多到户外晒太阳, 增加紫外线照射机会, 以利于体内合成维生素D, 促进胃肠对钙、磷的吸收, 从而保证骨骼的健康成长。

☆保证充足的睡眠

常言说: “人在睡中长。”睡眠不仅可消除疲劳, 而且人在入睡后, 生长激素分泌比平时旺盛, 并且持续时间较长, 有利于长高。因此, 在5月份要保证宝宝有充足的睡眠时间。

☆加强运动

运动能促使全身血液循环, 保障骨骼肌肉和脑细胞得到充足的营养, 促使骨骼变粗、骨质密度增厚、抗压抗折能力加强, 还能促进生长激素的分泌, 使骨骼、肌肉、大脑发育得更好。因此, 5月份多带宝宝到户外走走, 运动一下, 会有不错的效果。

专家提醒

要想宝宝个子长得高, 一日三餐也要调整好。两餐间隔时间既不能过长也不应过短, 以4~5小时为宜; 三餐食物量的分配应以午餐为主, 早餐和晚餐的数量应少些; 一日三餐的热量分配应该是早餐占30%, 午餐占40%, 晚餐占30%。

早餐要选择含热量高的食物, 以满足上午各项活动对热能的需要。若不吃早餐, 则应由早餐提供的30%热量就得从自身摄取, 因此宝宝就要动用体内储存的产能物质来保证自己活动的能量需要。长此下去, 宝宝就会因为缺乏蛋白质而导致骨骼生长减慢, 个子自然长不高。

午餐是主餐, 应包含较多的蛋白质和热能以补充上午的消耗, 并为下午的活动储备足够的能量。可以让宝宝多吃含糖类和脂肪的食物, 做到粗粮、细粮搭配, 荤素均有。

晚餐不宜进食过多, 以免引起消化不良和影响睡眠, 同时还可避免肥胖的发生。

宝宝身高发育关键期的呵护

似乎天下父母都有高个情结，都希望自己的孩子有高挑的身材。尤其是年轻的父母更是焦急，她们可能常常想：“为什么宝宝还是这么高呢？营养也不缺呀，怎么就是长得那么慢呢？”幸好她们都知道“拔苗助长”的危害，因此也只有暗自着急。我们都知道，身高与很多因素有关。首先，与身高关系最密切的要算是遗传因素了。在没有外界影响的情况下，遗传因素占到了70%~80%。其次，才是后天的培养因素，包括运动、饮食等。



为此，很多年轻的父母感到很无奈，毕竟遗传因素直接决定着身高，而且遗传因素是很难改变的。不过，除了遗传因素之外，还有20%~30%的后天因素影响身高，只要年轻的父母们有信心，在孩子身高发育关键期给予持续呵护和帮助，就能帮助宝宝发挥身高潜力。

☆勤做测量

每天，只要翻开报纸、打开电视，就会看到“巨人”姚明的广告铺天盖地袭来，而美国NBA篮球赛也在全球广受关注。看着那些身高1.9~2米的球员在篮球场上灵活地跑动、跳投、勾手进球、大力灌篮，人们不禁诧异：这个世界什么时候变成了“巨人”的世界？热爱篮球运动的年轻父母们更是迫不及待，急切地希望自己的宝宝将来也能拥有那样高挑的身材。这时，家长应该定期测量宝宝的身高，观察宝宝身高的变化，这样有利于直接了解宝宝的生长发育状况。

一般测量的频率如下：1岁以内，至少3个月做一次测量；1岁以后直到第二次生长高峰期（即青春期），每半年测量一次。

☆身高发育两个关键期

在宝宝成长的过程中，往往有两个身高发育的关键时期。

第一个关键时期是在孩子2岁以前，特别是1岁以内，这是第一次快速生长发育期。

第二个关键时期是青春期。青春期是生长发育的第二个高峰期。女孩

一般从9~11岁开始进入青春期，比男孩早2年。青春期多数人的身高每年增高6~8厘米，少数人可达10~12厘米。

☆身高发育关键期的呵护

儿童营养学专家认为，在诸多的后天因素中，营养是至关重要的。除此之外，饮食调整也不可忽视。

多让宝宝进食有助于长高的食物，如鱼类、瘦肉、蛋类、牛奶、豆制品、动物内脏以及新鲜水果、蔬菜等，这些食物均富含蛋白质、矿物质、维生素等，有利于宝宝身高的增长及大脑的发育。

平时让宝宝少食用可乐、果汁、甜点等糖分过多的食品，过多的糖分会阻碍钙质的吸收，影响骨骼的发育。

由于加工类食品往往含有较多高磷类食品添加剂，如果摄入过多，将直接导致宝宝体内钙、镁等矿物质排出体外，影响钙的利用及骨骼的发育。如火腿、香肠、汉堡、肉松、汽水、乳酸菌饮料、冰淇淋、调味汁等，均不宜多食。

另外，盐也是增高的大敌，必须让宝宝养成少吃盐的习惯，这样才能更有利于身高的增长。

专家提醒

年轻的父母们要想让宝宝有充分的营养保证，就需要在营养平衡上下工夫，而不是一味地给宝宝猛添营养。各种营养成分的摄取应该采取在总体上满足一定营养的原则。一种营养素不能代替另一种营养素，各种营养素之间要保持均衡。所以，要注意每天让宝宝摄取各种营养，不能今天有时间或有心情就让宝宝暴饮暴食，明天则为了省事随便给宝宝吃一些清汤寡水的食物。合理营养对于烹调也有一定的要求。一般而言，食物洗净后应立即入锅，暴露在空气中的时间不要过长，煮烧的时间也不要太久；做饭做菜最好采用铁制器具，烹调口味宜清淡。

了解宝宝的骨骼发育状况

骨骼就像一座建筑物的钢筋支架一样支撑着我们的身体。成人的骨骼中有机物约占1/3，无机盐约占2/3；小儿的骨骼中有机物和无机盐各占一半。年轻的父母应该了解宝宝的骨骼特点和发育状况，这样可以使父母能更好地保护宝宝发展中的骨骼、关节、韧带。还须注意培养宝宝各种正确的姿势，以防骨骼变形。

☆宝宝骨骼的发育特点

由于宝宝骨骼内含有有机物较多，无机盐少，因此骨骼硬度小，富有弹性；韧性好，但容易受外力的影响而发生变形。5岁前的宝宝，骨髓全是红骨髓，因此造血功能强；骨骼没有完全骨化，软骨成分多，生长迅速。关节附近韧带较松，关节囊较浅，容易脱臼。

正是由于宝宝骨骼的这种易变特点，年轻的父母就要在宝宝的发育时期，特别注意宝宝坐、立、走等动作的正确姿势，以防止宝宝骨骼变形。比如长期用裤带或松紧带束缚宝宝胸部，则会影响其胸廓的发育，发生肋骨下部凹陷；不正确的坐立姿势，可能造成驼背或脊柱侧弯等。

☆宝宝骨骼发育的衡量指标

身高往往是反映宝宝骨骼发育的一个重要指标，从某种程度上来说，宝宝个子的高矮主要由骨骼发育决定的。而与身高相关的骨骼主要有头颅骨、脊柱骨和下肢的长骨三部分，这三个部分的发育状况往往可以作为衡量宝宝骨骼发育状况的指标。

一般来说，宝宝骨骼的这三个部分增长速度是不一致的。出生后第一年头部生长最快，脊柱次之；而到了青春期时则下肢增长最快。

第一，头颅骨的发育。颅骨随着脑的发育而增长，颅骨的发育情况主要是根据头围的大小，前囟、后囟及骨缝闭合的情况来衡量的。

前囟为顶骨和额骨边缘形成的菱形间隙。前囟对边中点连线的长度在出生时为1.5~2厘米，6月龄变小，1~1.5岁时闭合。

后囟为顶骨与枕骨边缘形成的三角形间隙，出生时很小或已闭合，最迟于出生后6~8周闭合。

颅骨缝在出生时尚分离，于3~4月龄时闭合。

第二，脊柱骨的发育。脊柱的增长反映脊椎骨的发育，宝宝的动作发育应与脊柱的发育相适应，即宝宝2~3月龄时会抬头，6~7月龄时能独坐，8~9月龄时会爬，10~11月龄时能站立，12~16月龄时能走路。

一般来说，宝宝出生后第一年脊柱增长较下肢快，1岁以后则落后于下肢的增长。若没到相应的月龄，宝宝不宜过早地学坐、学站，以免引起脊柱的过度屈曲。坐、立、行姿势不正及骨骼病变可引起脊柱发育异常或造



成畸形。

第三，下肢长骨的发育。肢体长骨结构分骨干、骨骺和干骺端三个部分。在宝宝的整个生长发育过程中，骨的生长在长骨两端骨骺的骨化中心和软骨板内不断进行，从而使骨的长度逐渐增长，身高也随之增长。

专家提醒

在宝宝的发育过程中，骨骼最初以软骨的形式出现，软骨必须经过钙化才能成为坚硬的骨骼。在骨骼钙化过程中，需要以钙、磷为原料，还需要维生素D促进钙、磷的吸收和利用。如果发育过程中宝宝缺少了维生素D，就会缺钙，使宝宝容易患上维生素D缺乏性佝偻病，从而影响骨骼的正常生长发育。因此，年轻的父母在宝宝生长发育时期，应多给宝宝吃一些富含维生素D及钙质的食物，多带宝宝到户外活动，以促进维生素D的生成。

矮个父母如何培养出高个孩子

专家指出，影响孩子身高的因素有很多，孩子的生长时期比较长，小的时候还不能过早下结论说这个孩子的个子是高还是矮。只要父母照顾细心，营养合理，让孩子有较好的睡眠，即使父母都是矮个子，孩子也未必就长不高。以下一些细节照顾有助于孩子长个子，对那些盼望孩子个子高挑的父母，尤其是矮个子父母尤为有益。

☆把握好孩子的出生时间

研究发现，人的身高与出生季节有关。在其他因素相同的情况下，春天出生的宝宝长大成人后比其他季节出生者个头高一些，如4月份出生者比10月份出生者平均高出7.62厘米。这是因为阳光会刺激宝宝脑内的松果体，使之产生更多的褪黑激素，激发人体的生长发育。因此，矮个父母想要拥有一个高个子宝宝，最好选择5~6月份受孕。

☆注意断奶期的营养

很多宝宝在刚断奶的时候，由于对新的食物很不适应，因而进食少，很容易导致营养不足，进而影响宝宝的生长发育，为此也令很多父母头痛。专家建议，年轻的父母可以尝试从宝宝4月龄起添加辅食，到10月龄左右完全取代母乳，这样可以使孩子的口味与消化功能顺利过渡到断奶期。另外，断奶后每天可以安排四餐，早餐喝牛奶、吃鸡蛋等，中餐米饭、瘦肉或禽、鱼为宜，晚餐吃米饭、蔬菜为佳，晚上10点左右再吃点面条，两餐中间给点苹果、