

崔玉涛

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185万妈妈微博粉丝
深入浅出的非处方语言 / 27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

图解家庭育儿

8

小·儿·生·长·发·育

崔玉涛 / 著



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. 8 / 崔玉涛 著. —北京: 东方出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5060-6594-8

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 (2013) 第 174275 号

崔玉涛图解家庭育儿 8
(CUI YUTAO TUJIE JIATING YUER 8)

作 者: 崔玉涛

策 划 人: 刘雯娜

责任编辑: 郝 苗

出 版 社: 东方出版社

发 行 社: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷 社: 小森印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—50 000 册

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/24

印 张: 6

字 数: 118 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6594-8

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

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) 65210012

崔大夫出版寄语

从2001年起在育儿杂志开办“崔大夫诊室”专栏至今，在逐渐得到了社会各界认可的同时，也促使我由一名单纯的儿科临床医生，逐渐成熟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。作为儿童工作者就应有义务向全社会介绍自己的知识、工作经验和体会。

我曾于2006年开办过个人网站，在这个网站很快火爆起来的同时，带来的工作量也很快就超出了我自身的负荷——太多家长朋友关于育儿的问题涌进网站。万般无奈之下，几个月后我不得不悄然地停止了家长朋友非常关注和信赖的个人网站。说实话，当时心中的疼痛和愧疚很难用语言表达。

随着新媒体的发展，新的交流平台给我提供了向社会奉献的新渠道。2009年10月23日，我又在新浪网开始了博客之旅。博客之旅的顺利进行，又带来了社会工作的日渐繁忙，甚至连以前静下心来写博客的时间都逐渐被占据。还好，这时又一种新的媒体方式——微博，及时地走进了我的生活。

2010年4月1日，在北京和睦家医院院长助理兼网络传播经理孙迪女士的推荐和帮助下，我的个人专业微博（weibo.com/cuiyutao）正式启动。通过初期半年多时间内向多方人士学习、请教，在对微博这种传媒形式有了基本了解的前提下，现在我已连续发布原创微博1000多天，并将微博分成了十个主题，

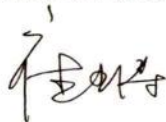
以便家长朋友们查询。微博的快捷传播特点，能迅速解决父母在养育孩子过程中的疑虑。虽然秉承微博不是微诊室的原则，在每天抽空阅读众多网友问题的前提下，我坚持利用每天早间的30~60分钟，进行微博方式的科普宣教，解释网友们提出的共性育儿相关问题、季节相关性疾病的护理问题，并介绍一些自己认为较好的国外育儿理念。

当迅速得到众多网友的青睐后，我深切感受到大家对育儿知识的渴求。在东方出版社的鼎力支持和帮助下，将微博这种传播快速但内容局限的形式，在加入部分相关内容的同时，以漫画和图解的形式，呈现给大家。希望这种活跃、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成更加直观、全面的育儿手册。

本册图解会详尽地介绍儿童生长发育及相关内容。对于孩子个性化的生长发育，其参照物应是世界卫生组织公布的以母乳喂养婴儿为基础的生长发育曲线，而不应是“邻家”孩子。希望家长读过本书后能够正确评估自家孩子的生长发育。

今后，在坚持现有微博的基础上，我将不断地再加工出版微博漫画育儿系列图书，帮助众多朋友更加科学、轻松地养育宝宝，并将自己的努力化作良好的祝福。祝愿天下宝宝健康成长！祝愿天下父母快乐幸福！

北京和睦家医院



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
婴幼儿的头型	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

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.....	57
婴儿早期生长过速与肥胖.....	59
孩子是不是对眼?	63
宝宝的头总是歪向一侧.....	67
O型腿和X型腿.....	69
牙齿色斑与龋齿.....	73
髋关节发育不良.....	75
脚发育不良.....	77
自闭趋向及自闭症.....	79
男婴阴囊肿胀及隐睾.....	83
女婴阴唇粘连与阴道皮赘.....	85
血管瘤.....	87
先天性喉喘鸣.....	89
婴儿肠绞痛.....	91



4

崔大夫门诊问答



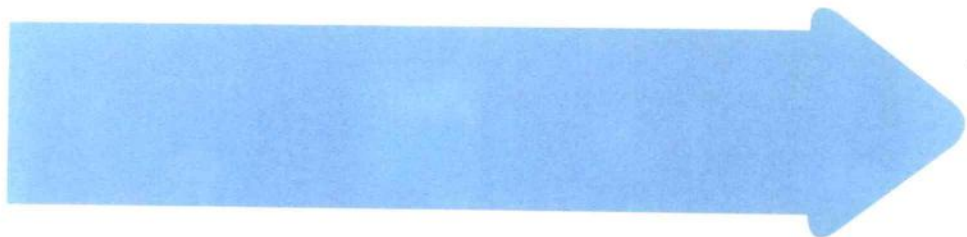
宝宝的眼睛为什么总是有很多眼屎?	95
宝宝的头总是发烫, 会不会有问题?	97
给宝宝吃小块食物能促进长牙吗?	99
孩子缺钙怎么办?	101
要不要给孩子吃打虫药?	105
营养品是否能促进孩子成长?	107
婴儿为什么容易反流?	109
婴儿溢奶、吐奶应该如何护理?	111
为何孩子颈后有块红斑?	115
如何使用生长曲线监测孩子生长?	117
什么是匀称度?	119

5

附录

六项大运动发育历程图.....	121
体重与年龄曲线(男童)(0~5岁).....	122
身长/身高与年龄曲线(男童)(0~5岁).....	123
头围与年龄曲线(男童)(0~5岁).....	124
体块指数与年龄曲线(男童)(0~5岁).....	125
体重与年龄曲线(男生)(5~10岁).....	126
身高与年龄曲线(男生)(5~19岁).....	127
体块指数与年龄曲线(男生)(5~19岁).....	128
体重与年龄曲线(女童)(0~5岁).....	129
身长/身高与年龄曲线(女童)(0~5岁).....	130
头围与年龄曲线(女童)(0~5岁).....	131
体块指数与年龄曲线(女童)(0~5岁).....	132
体重与年龄曲线(女生)(5~10岁).....	133
身高与年龄曲线(女生)(5~19岁).....	134
体块指数与年龄曲线(女生)(5~19岁).....	135





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：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。

● 婴幼儿身高增长规律

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。

身高（身长）有其增长规律，婴儿诞生时身长 50cm 左右，出生后第一年增长最快，约 25cm，为生长第一高峰；随后身长（身高）增加速度随年龄增加而减慢，前 3 个月的身长（身高）增长约等于后 9 个月身长（身高）的增长。也就是说，婴幼儿的身长（身高）发育同样也是一个非匀速增长过程。

此外，不同时期身高的增长还存在着个体差异，所以孩子生长的快慢不是与其他人比较，而是应该借助生长曲线与孩子过去相比。选择儿童生长曲线，将能够记住的孩子已往的身高按照当时孩子的年龄画在曲线上，再将各点连成线，这样家长就可观察到孩子的身高是否以曲线所标示的速度在生长。

每个孩子都有自己生长的轨迹，这个轨迹应与生长曲线的变化趋势相符。孩子长得快与慢不是家长能够很清楚地感觉到的，需用科学的评判标准——婴幼儿生长发育曲线作为依据。依据儿童生长曲线，如果发现孩子的生长过快或过慢，都应看医生，寻找其原因。

与体重相比，婴儿的身高（身长）变化相对稳定，急性疾病等问题不会影响到身高。如果身高生长出现缓慢，说明存在问题的时间较长。一般来说，孩子身高长得慢，家长最先怀疑的是孩子缺少微量元素。实际上，这种情况应该与微量元素无关，首先应该考虑与喂养有关。应该注意几点：孩子进食的数量、