

儿保医生手记

# 懂方法的父母不焦虑

吕兰秋 主编



---

## 编委会

主 编 吕兰秋

副主编 (以姓氏笔画为序)

胡燕丽 程 薇 傅婵容

编 委 (以姓氏笔画为序)

王梦慧 李文娟 沈园园

章晓军 童可颖 蔡 舫

---

## 序 言

有人说，好的教育是一生中取之不尽、用之不竭的财富，是回报率最高的投资。

养育孩子是父母最大的事业，孩子教育得好是父母能获得的最大财富。但是随着时代的进步，越来越多的家庭发现孩子变得不像十几二十年前那么好养好教育了。独生子女家长对孩子的关注度越来越高，孩子成长过程中被发现的问题也越来越多。

“医生，我宝宝拒吃母乳，怎么办？”

“为何孩子不听话，白天多动爱发脾气，晚上睡觉又经常哭、吵？”

“为什么我的孩子2岁了还不会讲话？”

……

在儿保门诊，经常会有家长前来咨询育儿过程中碰到的喂养困难、睡眠困扰及其他各种各样的行为问题。

任何问题的出现都是有原因的，医生也并非万能。在儿童



发育过程中，很多问题不是医生开个处方，吃吃药、打打针就能解决的，最重要的是家长早发现早干预。有些问题依靠家长平时的呵护与照顾往往就能解决。

如何更科学地照顾孩子？

面对五花八门的信息，很多家长开始眼花缭乱，不知如何选择。也有很多家长表示看过很多育儿相关的书，但真碰到问题时，仍然会不知所措。据此，宁波市妇女儿童医院儿保科的医生们根据平时门诊的求诊案例，结合自身的经验来讲述问题是如何出现的，又该如何避免，以便让家长在育儿过程中少走弯路，使育儿成为一份愉快而有成就感的事业！

这些，就是“儿保医生手记”系列图书之一——《懂方法的父母不焦虑》出版的意义所在。

# 目 录

## 第一章 一步一步，趴着、翻身、看世界

趴着，人生运动第一步（上篇）	003
趴着，人生运动第一步（下篇）	007
宝宝翻身到底有多难（上篇）	011
宝宝翻身到底有多难（下篇）	015
如何让小宝宝学会“看世界”	021

## 第二章 心太急，孩子反而养不好

宝宝爬不爬，区别很大吗？（上篇）	031
宝宝爬不爬，区别很大吗？（下篇）	035
如何站，何时站，孩子定（上篇）	041
如何站，何时站，孩子定（下篇）	047
孩子开口晚，家长需要做什么？（上篇）	053
孩子开口晚，家长需要做什么？（下篇）	056



### 第三章 母乳喂养，再难也不要放弃

痛并快乐的母乳喂养之路 .....	063
这些母乳喂养的误区，你有没有？（上篇） ...	069
这些母乳喂养的误区，你有没有？（下篇） ...	072
1岁内的宝宝能喝果汁吗？ .....	077

### 第四章 身高问题，绝对不可掉以轻心

父母个子高，孩子就一定高吗？ .....	085
骨龄的秘密 .....	091
春季如何让小孩长得更高？ .....	097

### 第五章 不良习惯，一定要谨慎对待

说话不清楚，是因为没有好好吃饭？ .....	105
宝宝吃手，我该鼓励还是打掉？（上篇） .....	111
宝宝吃手，我该鼓励还是打掉？（下篇） .....	114
宝宝挑食谁之过？ .....	119

### 第六章 小毛病，别因过虑酿成大遗憾

儿童“口吃”，是真的吗？（上篇） .....	125
儿童“口吃”，是真的吗？（下篇） .....	129
好动的孩子一定是多动症吗？ .....	135

聪明的孩子为什么老做怪动作? .....	141
宝宝睡觉磨牙, 是因为肚子里有蛔虫吗? .....	147
<b>第七章 感觉统合失调是什么? 严重吗?</b>	
学习不专注? 身体协调能力差? 可能是这个原因 .....	153
孩子怎么就感觉统合失调了呢? .....	159
感觉统合训练, 解放聪明的“笨”小孩 .....	165
感觉统合训练后, 孩子会有哪些进步? .....	171
如何预防儿童出现感觉统合失调 .....	177
<b>第八章 不可不知的孩子管教小秘诀</b>	
怎样才能让“小祖宗”安稳睡觉? .....	185
“职场父母”如何养育孩子? .....	191
管教孩子不配合, 家长该怎么办? .....	197
轻松养孩子, 为什么要语言优先? .....	203
想要孩子配合就医, 家长该如何做? (上篇) ...	209
想要孩子配合就医, 家长该如何做? (下篇) ...	213
<b>第九章 放手, 为了孩子更好地成长</b>	
宝宝为何怕学走路? .....	221



孩子穿衣是否需要做到“春捂秋冻” ..... 227

主要参考书目 ..... 233

附录：中国7岁以下儿童身高生长参照标准 ..... 234



第 一 章

一步一步，趴着、翻身、看世界



# 趴着，人生运动第一步

（上篇）

门诊中，一对年轻的父母抱着宝宝走进来。

“医生，我家宝宝都 110 天了，头还竖不稳，我看邻居家的孩子，比我们还小半个月，头都竖得稳稳的了。”

我将孩子放到诊察床上，开始检查。宝宝能趴着抬头 45°左右，但抬头 2 秒不到就毫无控制地将头砸在床上，是砸，而不是掉。爸妈赶紧抱起尚未哭泣的宝宝，满脸心疼地说：“哦，宝宝，没事吧，是不是弄疼了……”

我在旁边，瞬间尴尬，好像我犯了多大的错一样。

宝宝看着我笑了，但是爸妈还是一脸心疼。

“在家是不是不怎么趴啊？”

“是的，看他趴觉得他好累啊。”

“现在头竖不稳，是不是有点心急了？”

“是的啊，同龄的孩子都能竖稳了，就他，头还软软的，还前后



左右乱晃。”

3个月大的孩子头能竖稳，这是所有家长都知道的事情，也是毋庸置疑的。不会爬的孩子，家长还会说不急，谁谁谁不爬也会站会走了。但是到了月份，头还竖不稳，那就没有家长不着急的了，竖头稳定，可是宝宝要完成的第一个大动作。

竖头稳定的前提条件就是，脖子有劲。那脖子如何才能有劲呢？天天抱着，天天躺着，都不可能让宝宝的脖子得到锻炼。唯有趴着，诱导宝宝去抬头，这样他的脖子才能得到锻炼，才能有劲。



### 儿保医生说

3个月的宝宝，趴着可以用双肘支撑，抬头 $90^\circ$ ，并且持续2分钟左右，就标志着这个孩子的脖子有劲了，头可以竖稳了。

4~5个月的宝宝，趴着开始能双肘离地，以双前臂支撑，让胸部离地，就标志着他的双肩开始有力了，他能开始翻身了。

6个月的宝宝，趴着开始能双手支撑，让腹部离地，就标志着他的腰部开始有力了，他能开始坐稳了。

7~8个月的宝宝，趴着开始能双手双膝支撑，成四点支撑，就标志着大腿开始有力了，他能开始四点爬<sup>[1]</sup>了。

[1] 用双手和双膝支撑身体向前爬行。

所有的力量训练,就是老百姓所说的脖子有劲,腰有劲,腿有劲,都是在趴着的基础上达到的。

现在的孩子从出生开始,所有的事情,大人都恨不得全部替他做才好。但是,有些事情,恰恰是家长不能帮的,只能靠他自己来完成,比如说趴着。

趴着,就像盖高楼所需要的地基。地基打得好,高楼盖多高都不是问题,趴着也一样,只要趴得好,后面所有的动作发育都不是问题。这,必须要家长给予孩子机会。

那又有问题了,多大的孩子能趴呢?

孩子那么小,让他趴着总有些于心不忍啊。但宝宝生来就有了解世界的欲望,我们必须给他机会,不能剥夺他的权利。宝宝出生后,可以适当让他去趴一趴。众所周知,宝宝在宫内的時候,都是屈曲模式,当他出生后,如果总是让他躺着,他的惊跳反射<sup>[1]</sup>会特别强烈。而当他趴着的时候,他会有踏实的感觉,他会觉得更安全。

那让他趴着抬头,需要满足哪些条件呢?

睡着的时候,哭闹的时候,肯定不可以,必须是他清醒舒服的

---

[1] 又称莫罗反射,指新生儿受声音惊吓或身体暂时失去支撑时,会做出双臂外伸、伸腿、弓背,然后双臂收拢作抱物状的动作。该反射一般出生半年后消失。



时候。饿着想吃的时候不行，刚吃过奶也不行，必须是他吃完奶后半小时以上。所以，让宝宝趴着的时机一定要选对。对于一个吃了睡，睡了吃的月子里的宝宝来说，要满足这两个条件真的很困难，但是每天肯定会有那么一两个时间段是能满足这些条件的，所以月子里的宝宝也是可以每天趴一次的。

那如何来训练宝宝趴的动作呢？请看下篇。

# 趴着，人生运动第一步

## （下篇）

上篇说到，要训练月子里的宝宝做“趴”的动作必须选择在他清醒舒服的时候，最好是宝宝吃完奶半小时以后。

对于小宝宝来说，他们很喜欢趴着睡觉，但他们却不知道趴着如何去抬头。

趴着抬头，是宝宝发育过程中的第一个主动大运动。这需要家长用会发出声音的红颜色的玩具去逗引孩子，让宝宝用眼睛看，用耳朵听，寻找玩具，来达到抬头的目的。不是趴趴就好的。甚至也可以在其趴着时，用双手大鱼际<sup>[1]</sup>轻轻地按摩其脊柱两侧，或者轻轻地叩击其颈后侧肌肉，这都可以刺激其抬头。

那一次趴多久呢？对于月子里的小宝宝，训练其抬头，每次趴着的时间不宜过久，一般在1分钟之内，但这不到1分钟的时

---

[1] 手肌外侧肌群在手掌拇指侧形成的肌性隆起。



间都要让他有抬头的意识。2个月后,时间就可以延长,但尽量不要超过3分钟,让每次“趴”都是有效的“趴”,而不是趴在那里就吃手,吃床单,或者哇哇哭。在这趴着的时间里,尽量用孩子感兴趣的玩具,或者是夸张的表情,去逗引,让他在趴着抬头的同时左右转动头部,锻炼脖子的力量,达到尽早能把头竖稳的目标。

一天能趴几次呢?不限次数,只要条件允许,都可以让他趴着,让趴着成为一种日常生活的常态,而非一种训练模式。趴着可以让孩子视野更宽广,可以让他看天花板之外的环境。只有多趴着,孩子才会有“翻身”的欲望;只有多趴着,孩子以后才会有“爬行”的欲望。

能不能等孩子大一点再趴呢?大一点他就会想着去趴了。这是很多爱子心切的家长的想法,因为小宝宝趴着抬头,确实是很累的,经常是小脸涨得通红,喘一口粗气,家长一看,就心疼得不得了,想干脆大一点再说吧。但事实却是,如果在孩子出生2个月之内,家长没有让孩子体验“趴”着,到后期,孩子就很容易抗拒这一动作。不要让趴变成强制性行为。

有些行为,家长不能替代、不能帮助。孩子的发育,很多时候仅仅是需要机会,机会有了,发育是自然而然、水到渠成的事情。

孩子运动的第一步,从趴着开始吧!

