

# 孩子太矮太瘦? 是妈妈太焦虑!

## 建议 1

### 孩子矮、瘦、小未必是问题

一位5岁男童的妈妈对记者说,她的儿子正读中班,身高在班上倒数第三,一些比他小的孩子,身高都已经超过了她,这让一家人非常焦虑,担心孩子发育有问题,将来身高不高。经医生对她的孩子进行评估,认为他的身高、体重都在正常范围,这位妈妈这才放了心。

专家说,多数家长都是因为认为自己的孩子过矮、过瘦。其实,90%的

孩子身高、体重都在正常范围,这说明是家长们对孩子的发育问题过于焦虑。孩子的身高、体重除了与营养有关,遗传因素也是至关重要的,如果父母身材都比较矮小,却希望孩子身材高大,这也是不现实的。而且每个孩子的生长发育都有个体差异,有的个头长得早,有的个头长得晚,孩子现在不高,并不代表他将来就矮。

## 建议 2

### 孩子不爱吃饭不妨查查牙

专家提醒,孩子不爱吃饭或挑食不妨去检查一下牙齿。一次,专家就接诊了这样一个孩子。家长说孩子挑食,只喜欢吃鸡蛋、鱼,不喜欢吃瘦肉,专家在为孩子检查时就发现这个孩子的牙齿咬合不好,这就给她带来咀嚼障碍,她自然就会选择不用嚼或容易嚼的食物。专家建议家长,带孩子到口腔科做进一步检查,接受矫正治疗。

专家介绍,孩子的饮食习惯与口腔问题有密切关系。家长可以观察到的一个现象,有的小朋友特别爱吃肉,有的则不喜欢。这跟他们的生长发育阶段的特点有关,其中一种可能是因为牙齿发育未完成,觉得瘦肉特别难嚼,所以不喜欢吃瘦肉。如果发觉孩子长期挑食、偏食、含饭、有咀嚼障碍,就要考虑到口腔科、营养科或儿科咨询就诊。

## 建议 3

### 追着孩子喂饭不如追着他跑

每个家长都想从医生那求得一个“秘方”,可以让孩子爱吃饭、不挑食。专家说,除了营养,运动也是影响生长发育的重要因素,却经常被家长忽略。

专家介绍,他们观察发现,不止是学龄前的孩子运动不足,学龄前的孩子也存在运动不足的问题。幼儿园放学后,很多家长接了孩子往往就直接回家了,孩子宅在家里一直到吃饭、睡觉。运动不足、消耗少,孩子的胃口自然不会好。她提醒家长,与其追着孩子喂饭,不如追着他跑,让孩子有足够的运动量,胃口自然就好,而且运动对孩子各方面的发育都有好处。



## 建议 4

### 别把零食当做大敌

许多家长都把零食当做大敌。专家说,没有错误的食物,只有错误的选择。家长没有必要视零食为猛兽,只要把握好好吃的时间和量,零食并不会对孩子的健康有影响。比如说,如果孩子很想吃糖果,可以让孩子在吃完饭后吃,这样就不会影响正餐的进食了。

专家说,如果完全不让孩子吃零食,一旦孩子吃到香口的食物,就会难敌诱惑。以饼干为例,如果家长从来不让吃,孩子一旦有机会吃,肯定难以控制,吃多了自然就会上火。与其这样,不如平时也可以让孩子适量吃点,这样既可以让孩子解馋,也可以让孩子的身体慢慢适应,不那么容易上火。(陈辉)

# 地板: 婴儿最佳的运动场



## 爬行健脑又健身

“三翻六坐八爬”,婴儿一岁前学习爬行,对身体各部位动作的协调起着至关重要的作用。因此,儿童保健专家提醒家长,一定要在婴儿期训练宝宝爬行。宝宝从会抬头、翻身,到会坐、会爬、会行走,这是一个自然的过程。而

在这个过程中,爬行起到一个很重要的作用,宝宝正是在这种自主运动中学会掌握平衡、增强条件反射。

### 爬行对身心发育带来众多益处

专家表示,爬行,是宝宝最早的全身综合

协调运动,对宝宝的大脑发育、体格发育及协调能力带来诸多益处——

**培养平衡感及手眼协调能力:**爬行是宝宝第一次全身协调运动,有助于视听觉、空间位置感觉、平衡感觉的发育,使大脑对手、足、眼的神经运动调控得以加强,促进身体的协调。

**宝宝体质会更好:**爬行可以锻炼宝宝的胸腹、腰背、四肢等全身大肌肉活动的力量,并促进肌肉、骨骼的生长发育,为站立和行走打下良好基础。爬行中消耗能量较大,有助于宝宝吃得饱、睡得好、长得快。

**促进大脑发育:**爬行需要多次的学习、实践,每次爬行都是对大脑积极性的调动与激发。因此,学习爬行其实就是对脑神经系统功能的一次强化训练。此外,宝宝在爬行中获得兴奋、成功、失败等多种体验,这些体验能够丰富宝宝的情感。

**探索欲望更强:**爬行可以为宝宝更早、更好地认识世界打下良好的生理、心理基础。这些学习经验将化为好奇心,让宝宝勇于探险,而且培养未来独立解决问题的能力及自信。

专家建议家长,婴儿出生3个月后,头能直立,就可以经常让孩子趴着玩,每次3~5分钟,随着月龄增长,循序渐进。孩子如果不爱爬,要抓住孩子情绪好的时候,在游戏中练习爬行,最好家长和孩子一起爬。7~9个月是模仿能力形成期,训练孩子爬行时,家长先做示范,如追逐滚动的球,拿到后放在孩子面前,让孩子模仿爬。

### 剖腹产宝宝更要学爬

“感觉统合失调”,是近年来常常被儿科专家提到的名词。由于剖宫产率居高不下等因素,感觉统合失调的儿童越来越多。统计表明,3~13岁儿童中,有10%~30%的儿童不同程度地存在注意力不集中、平衡能力差、胆小、手脚笨拙、爱哭等症状,这是儿童大脑发育过程中某些功能不协调所致,医学上称为“感觉统合失调”。

有关调查发现,感觉统合失调的儿童90%不会爬行或爬行时间很短,而爬行是目前国际公认的预防感觉统合失调的最佳手段。

### 别让学步车

#### 耽误了宝宝爬行

很多妈妈在宝宝七八个月的时候就给他买来学步车。妈妈们觉得,“宝宝已经能坐得稳稳当当,扶着东西也能站一站了,当然可以学走路了,但至于爬,会不会无关紧要”。另外,有一些妈妈认为,宝宝在地上爬来爬去太脏,不如跳过爬行,直接学走路。

专家表示,妈妈们的这些想法和做法对小宝宝来说是有害的。因为行走是负重运动,而此阶段婴儿骨骼较软,关节肌肉还未达到负重的要求时,过早过多使用学步车行走,容易出现“X”或“O”型腿。而长时间坐在学步车里,则会限制宝宝许多自主的手、眼、脚的配合动作。

### 营造安全的爬行空间

会爬行之后,宝宝的活动空间变大了,父母及照顾者要高度注意居家环境的安全。

1.除了保证爬行空间的清洁之外,所有带棱角的家具要做好防护,要保证地面没有电线拖扯,所有电插座都要盖上安全盖;

2.宝宝爬行时要有大人的看护,不要让他拉拽悬在餐桌边的桌布,以免桌上的茶具、热饭菜等砸伤或烫伤孩子;

3.宝宝爬行能触及的地方不能放置药品、消毒剂等物品,避免宝宝误食。

4.宝宝爬行时最好穿连体服,爬行时就不会让小肚肚着凉。不要穿前面有大的饰物及扣子的衣服,防止宝宝爬行时弄疼身体。

**不应有的东西:**这个年龄段的孩子总爱把拿到的东西往嘴里塞,所以地上不能有钮扣、硬币、别针以及尖锐物品等,避免宝宝误吞而引发危险。

**不能去的地方:**浴室和厨房的危险物品较多,要避免宝宝单独爬入。

(胡菁)