

# 我家孩子为何比别人家的长得矮?

“你家宝宝多大了啊?有多高多重啊?”

不管是在小区、公园还是医院做保健候诊的时候,家长们都喜欢相互问这些问题,一旦发现自己家的宝宝比同龄的宝宝高了或重了,就会沾沾自喜,但一旦发现自己家的宝宝比别人家的宝宝轻了或矮了,就会心急如焚,似乎有一种挫败感,好像自己家宝宝就比别人输在了起跑线上。专家指出,3岁之前宝宝的生长发育,主要是受营养因素的影响。3岁之后,孩子的生长发育主要是受内分泌因素的影响。因而,家长应该针对不同阶段,有侧重地加以干预。

## 孩子长个有两个高峰期

丫丫出生时身长才 40 厘米,现在都 3 岁多了,跟小区几个同年同月份出生的小宝宝一比较,身高起码矮了两厘米,一开始丫丫妈妈不觉得有什么问题,老人们不是常说,有些孩子“抽个”得早,有些晚一些,但身边的同事朋友都劝她尽早到医院去检查下,丫丫妈妈一听,也开始犯愁了:“要是孩子身高落后了可怎么办啊?”

“宝宝的生长发育,是每个父母极为关注的问题。”专家说,“每天在儿童保健科里都能遇到不少妈妈担忧孩子的生长发育问题,而且常常都是与邻居家的孩子相比较而产生出来的担忧。

实际上,小儿体格生长发育评价不是单纯地跟身边几个同龄的宝宝相比就可以得出结

论。一般来说,宝宝的身高体重都有一个参考值,比如 2006 年世界卫生组织发布的《5 岁以下儿童体重标准》及《5 岁以下儿童身高(长)标准》,但又因每个孩子的生长发育有一定的差异,一般与参考值相邻近的小儿都应视为正常儿童。其次,从生长速度来看,宝宝的生长速度是不均衡的,有时快有时慢,从胎儿到成人,会先后出现两次生长突增高峰期,第一次生长突增高峰期是出生第一年内,第二次生长突增高峰期发生在青春发育早期,通常女孩比男孩早 2 年左右。一般来说,从出生到一岁增长 25 厘米,1~2 岁增长 8~10 厘米,2~3 岁增长 7~8 厘米,3~8 岁每年增长 5~7 厘米,青春期每年增长 8~12 厘米,只要在上面范围内的增长速度,均属于正常的。

## 运动与睡眠对长身高很重要

那么,为什么有的孩子长得快,有的孩子却长得慢呢?专家说,孩子的生长发育是受多方面因素影响的,如遗传、营养、睡眠、运动等。一般来说,在后天的影响因素中,3 岁以前主要是受营养因素的影响,如果这个时期宝宝的营养没有跟上去,身高就会长得相对滞后一点,但也不必太过于担忧,这个落后如果在短期内能够得到及时矫正的话还是可以追赶上正常生长发育水平的,但如果长期营养不良得不到纠正时,则会影响到孩子以后的成人身高。

3 岁以后,孩子的生长发育主要是受内分泌因素的影响,其中青春前期受垂体生长素的影响,青春后期受性激素和生长激素的共同作用使得身高加速。所以,如果您发现自己家的孩子稍微偏矮一些,可以通过以下方式来进行纠正和缩小差距。

适当的运动:一般来说,纵向运动更有助于生长激素的分泌,所谓纵向运动,通俗地说就是跳跃运动、跳高运动,因此,我们

可以鼓励孩子多做跳绳、踢毽子等跳跃运动,游泳、爬楼梯等运动也是对身高有很大的促进作用的,但需要提醒的一点是,只有持续 10 分钟以上的运动,才能更有效地促进生长激素的分泌。因此,一次的运动至少要在 10 分钟以上,每天两次,持之以恆。

充足的睡眠:保证充足的睡眠对生长激素的分泌是很重要的,要让孩子养成在 9 点前睡觉的习惯,最迟不能超过 9 点半,白天每次睡觉时间不少于 2 个小时。

充足的营养:要多吃奶及奶制品,1 岁以内的婴儿要以奶为主,1~2 岁的婴儿,要保证每天不少于 600 毫升的奶量,2~5 岁的幼儿,要保证每天不少于 500 毫升的奶量,5 岁以上的儿童,要保证每天不少于 300 毫升的奶量,并且这个奶量要一直持续到青春期结束。

定期检查微量元素:定期到医院做保健,查查微量元素,根据微量元素的检查结果,适当地科学地补充钙、鱼肝油和锌等。

## 小贴士

6 个月以前的孩子  
每个月做一次儿童保健

目前,一般建议 6 个月以前的孩子每个月到儿童保健门诊做一次测评,监测孩子的体重、身高、头围等,当孩子的身高低于同年龄同性别孩子的第三个百分位数(或平均值 2 个标准差)以下或生长速度低于正常速度时,最好到儿童保健的矮小门诊去咨询一下,以便及时找出影响儿童生长发育的原因,及时进行干预,以达到赶上生长。(张华)



# 给孩子补水润燥进行时



中秋过后,秋燥的威力越来越大。作为父母的你,不知道有没有发现宝宝的皮肤变得干燥,本来水润的小嘴唇开始发皱、甚至干裂,大便干结不易排解,有的宝宝甚至出现流鼻血等症状。这些征象无一不表明,宝宝受到了秋燥的影响,是时候注意补水润燥了。

**皮肤干、流鼻血是宝宝秋燥的信号**

3 岁的君君如往常一样早上 8 点起床,妈妈发现孩子枕头边上一摊血迹,被子上也沾上了不少,而且已经干了,这可把妈妈吓坏了,经过一番检查,发现孩子鼻孔里有血迹,才意识到原来是流鼻血了。专家表示,大部分孩子这时流鼻血,是受到秋燥的影响。

因为对于孩子来说,秋燥的主要表现之一是导致身体黏膜的干燥,如眼睛会感觉干涩,嘴唇会变干发皱,甚至干裂出血,而鼻腔黏膜的干燥则容易导致流鼻血。“孩子鼻腔里黏膜本来比较薄、脆,非常娇嫩。而孩子的身体水分本就比较多,稍微干燥一些会让鼻黏膜变得更脆弱,毛细血管容易破损,从而导致流鼻血。”专家补充,特别是患有过敏性鼻炎的孩子,干燥的鼻腔会导致他们经常打喷嚏,



有瘙痒感,甚至有意无意地去抠挖,而在睡梦中,鼻痒时就容易控制不住去抠挖,造成损伤和出血。

而值得注意的是,燥邪易伤肺,而肺与大肠相表里,肺阴亏损则致肠津失润,当大肠的津液不足时,宝宝就容易便秘。专家提醒,如果孩子的大便间隔时间较长,或每次大便时候都比较干结,排便困难,则要尽快处理,否则反复便秘,很容易引起孩子营养不良、肛裂、痔疮和脱肛等并发症。

**解决秋燥注重“补水”和“润燥”**

要解决孩子的秋燥问题,除了加强皮肤养护之外,专家强调最主要的还是要多喝水和在饮食上润燥。

补水。秋天家长注意让孩子多喝水非常重要,但对于孩子来说,经常是口渴了还不会主动喝水。那么家长该如何给孩子补水呢?专家表示少量多次是一个不错的做法。这要求家长加强监督,即使孩子不表现出口渴也要多尝试让孩子喝几口水。孩子水分的摄入量应把白开水、奶、汤、果汁等计算入内,特别是富含维生素、富含营养的饮品,最好多以奶、

汤水来补水,因为孩子生长发育需要更多的营养,白开水喝多了,自然牛奶、果汁之类的就喝得少了,营养摄入多少会受到一些影响。

润燥。在秋天给孩子适当进补些滋阴润燥的食物,如水果、芝麻、藕、萝卜、甘蔗等有助于减缓秋燥的影响。也可以吃一些略酸的食物,如西红柿、苹果、柚子等等有助于生津润燥,注意少吃葱、姜、蒜、胡椒、肉桂等辛辣食物。

专家建议,润燥还有多种不同的方法,如益气生津、健脾生津的胡萝卜土豆瘦肉汤、西红柿鸡蛋汤、西洋参瘦肉汤,清热润燥的青菜瘦肉汤、茅根竹蔗汤,润肠通便的生地沙参麦冬汤等。如孩子小便偏黄,可以煲茅根竹蔗水喝。而大便干结的可以煲生地沙参麦冬汤,如果孩子脾胃素虚,胃口不好而没有感冒的状况,可以适当地喝一两次西洋参瘦肉汤水,注意西洋参量不要多。按一碗的量来算,1~5 岁的孩子每次用 3 克就可以了。注意汤水不要太浓稠,否则会过于滋润,对于脾胃不好的孩子来说很容易造成积滞妨碍脾胃的运化。

(谢哲)