

儿童早期生长不可忽视

生长发育是儿童健康的核心。呱呱落地后,儿保医生就着手定期对儿童的生长发育进行定期的检查。生长检查的内容包括体检、身高(高)、头围、胸围。由于儿童第一年生长的第一高峰期,因此,关注儿童早期的生长情况尤为重要。

儿童的体重是生长的第一个重要指标,反映他们近期的营养状况。出生3个月内婴儿体重增长约每天30克,3~4个月约每天20克,以后增长速度减慢。生后第一年是体重增长最快的时期,即至12月龄时体重约为出生体重的3倍(9.5~10公斤)。出生第二年体重增加约2.5~3Kg(12~13公斤),2岁后儿童体重稳步增长,年增长数为2~3公斤。

儿童身高(高)是生长的第二个重要指标,反映儿童长期的营养状况,也受遗传、疾病等因素的影响。儿童第一年身长的增加约25~27厘米(达到75~77厘米),是出生后增长的最快时期。第二年身长增长约10~12厘米(达到85~87厘米),2岁后每年约增长5~7厘米。

儿童头围是生长的第三个重要指标,反映儿童大脑和颅骨的发育。新生儿头围较大,约34~35厘米,出生后第一年头围增长11~12厘米(达到45~47厘米);第二年增长2厘米(达到47~49厘米);5岁时头围达到50~51厘米。

儿童胸围是生长的第四个重要指标,反映胸廓、胸背肌肉、皮下脂肪和肺的发育。出生时,儿童胸围较头围小1~2厘米,1岁时胸围等于头围。

评估儿童生长的标准因居住地而不同。以上海为例,当营养差、不重视爬行训练的儿童,

其胸围在1岁时仍小于头围,说明胸廓生长比较落后。

儿童早期生长迅速,错过这第一高峰期,便不可挽回,真可谓机不可失,失不再来。那么,我们家长要如何保障儿童的健康生长呢?

第一,要定期给孩子做体格检查。年龄愈小,检查的次数愈频繁,当家长发现孩子吃得少、长得差就应及时就诊。每一次就诊应带上以往的生长记录和生长曲线图,这样医生在评估时既能横向比较本次的体重、身高(高)、头围和胸围与标准参数的差异,又能纵向获得这4大指标的增长趋势。

第二,要科学的喂养孩子。根据孩子的年龄,提供合适的食物,我们称为“三级火箭”喂养。第一级“火箭”为奶,随月龄增长,奶量增加。第二级“火箭”为奶和半固体食品,当孩子在4~6个月、体重在6.5~7kg时,提示从全乳类食物过渡到添加其它食物。首先应添加米粉,其次蔬菜泥、果泥,然后是蛋类、肉、鱼等,由少渐多,由单一到多种,逐渐适应。第三级“火箭”为成人饮食,孩子一般在2岁时,乳牙渐多,咀嚼加强,便可学吃正常饭菜了,此时家长无需再切细剁碎食物。当孩子体格检查中,医生告知营养摄入不足时,家长更应在喂养上



下功夫,监测孩子的生长趋势。

第三,要培养良好的饮食行为。如今的社会虽然食物丰富,却有不少儿童因挑食偏食而影响生长。这个问题是家庭比较容易疏忽的。良好的饮食习惯应从娃娃做起。例如,4~6月的孩子学用匙吃米粉,7~9个月时学用杯子喝水,10~12个月学用手进食,不再用奶瓶。1岁后的孩子每次进食时间限制在30分钟以内。而且进食要固定地点不走动、不看电视、不玩玩具。不要用吃零食、喝饮料来代替正餐。此外,还要早早培养孩子自己进食,并允许孩子的狼藉满地现象。

作者 金星明

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心发育与行为儿科主任医师

【有问必答】

黄连水能喝吗

Q:有的老人认为刚出生的小婴儿有胎毒,喝黄连水可以去胎毒,并且寓意“先苦后甜”,这样对么?

A:无论是中医还是西医都没有胎毒这种理论。而且,一般被用来去胎毒的中药多是苦寒成分,这些中药对孩子的脾胃都有严重的伤害。尤其是刚出生的新生儿胃很小,新生儿觅食和吮吸反射特别强烈,应尽早吃初乳,初乳含有丰富的免疫活性物质,对婴儿预防感染及初级免疫系统建立十分重要。

另外,初乳还有通便作用,可以清理新生儿的肠道和胎便。如果这个时间不给孩子吃初乳反而给孩子灌了一肚子黄连水,既不利于母乳喂养成功,也让孩子失去了人生的第一次获得免疫力的机会。

【微博】

@新鲜:【巧手妈妈为儿子量身定制的全手工主题小厨房】太强大了!无限膜拜中,有兴趣的妈妈们可以试试哦!



【妈妈故事】

加拿大孩子的家务清单



一个周末,法籍加拿大朋友Lena请我们吃饭。朋友有两个可爱的孩子:3岁的Mark和5岁Joe。尽管那两个男孩比我儿子小好几岁,但Mark和Joe喜欢跟着儿子,模仿儿子所做的很多动作。儿子也成了他们的领头哥哥,带着他们打水战、捉虫子、捉迷藏、捡树枝等。他两个孩子也很有礼貌,很懂事。

在厨房中忙碌的Lena告诉我们晚饭做好了,大家准备吃饭了。只见Joe和Mark马上来到厨房,每人拿出一套塑料的餐具,放到餐桌上自己的位置。晚饭之后,Mark和Joe把自己用餐的盆子,调羹搬到了水池边。在他们的冰箱上看到了那两个男孩子每天负责的家务事清单。

其实我们加拿大的朋友中,大多数的孩子都有家务活清单。从孩子2~3岁开始,父母就会有意识地让孩子帮助做一些力所能及的家务事来培养他们的责任心。因为父母们都认

为:要让孩子有责任感,就得先给他们责任让他们去承担。做家务事就是最好的训练内容。

1~2岁孩子能做的家务事:

父母可以给孩子一些简单易行的指令,比如阅读时,让宝宝把自己要读的书找出来,和父母一起将玩过的玩具放回玩具箱,把自己的脏尿布扔到垃圾箱里等。

2~3岁孩子能做的家务事:

这个阶段的孩子都渴望在父母的周围“帮助”父母做“家务”。虽然大多数时候,父母并不欣赏“孩子们这种帮助”。但父母还是应该鼓励孩子的“帮助热情”,比如让孩子和父母一起收拾玩具,打扫房间。父母应考虑把所有的家务事变成一个有趣的游戏。邀请孩子帮助父母在低矮的家具处掸灰尘,而父母自己清扫高处。孩子们也喜欢受到父母的嘉奖。当然这个阶段的孩子在做家务事的时候,还会需要大量协助。

- 帮助铺床
- 把玩具和儿童书从地上捡起来
- 饭前把纸餐巾放到桌上
- 帮助准备宠物饲料
- 帮助擦干净餐桌
- 把袜子套在手上掸灰尘
- 帮妈妈拿扫帚
- 帮妈妈把衣服挂上衣架
- 浇花(父母要给孩子适量的水,免得孩子给花草浇水适度)

良好心态、健康生活、平衡膳食 桂格启动百万“三好家庭”活动

近日,百事公司健康营养燕麦专家——桂格品牌携手民政部门中国社会工作协会,在上海启动桂格百万“三好家庭”大型公益活动,宣布将在六月至八月期间,邀请来自权威机构的营养专家,走入全国九座城市的百余小区,向社区民众传播健康营养知识。

“良好的心态、健康的生活习惯、平衡的膳食”,这是桂格在新时代从健康维护角度对“新三好家庭”的阐释。它基于中国传统的“五好家庭”概念,加入现代社会全新的“健康”元素,旨在倡导家庭在重视精神文明的同时,也能同样注重对家庭健康的维护。据悉,此次桂格与中国社工协会共同开展的“三好益健康,桂格百万‘三好家庭’行动”,将在三个月内,在上海、广州、深圳、北京、杭州、宁波、南京、苏州、厦门九座城市的百余小区内,通过健康讲座、健康知识手册派发等多种形式,普及健康知识,传递养生理念,帮助百万中国家庭树立“三好家庭”的健康理念。

“降胆固醇好、肠道好、心脏好”,拥有这三好功能的桂格燕麦,能为家庭健康加油助力。作为百年燕麦专家的桂格,也一直致力于将健康带给更多中国家庭。对此,百事大中华区首席市场官李自强表示,“过去,桂格曾发起一系列市场活动,传播健康理念,鼓励消费者养成良好的生活习惯。此次行动中,我们的活动形式更

丰富,影响的消费者范围也更广。我们希望告诉大家,健康是好家庭的重要组成部分,而要获得健康其实很简单,只需做到‘良好的心态、健康的生活习惯、平衡的膳食’就可以了。”

桂格全新品牌代言人林志颖将担任“三好家庭”公益活动的形象大使,并在活动现场分享了他的健康秘诀:“我很高兴能获得中国首个‘三好家庭’称号!在我小时候,爸爸就常常用桂格燕麦为我准备早餐,反复告诉我身体健康是多么的重要。现在,我自己也为人父之后,也保持了这个优良传统。我几乎每天都会用桂格燕麦给我的孩子做早餐,希望他可以健康成长。”

据介绍,桂格百万“三好家庭”具体行动的第一站将于6月上旬在上海举行,届时将有百余家庭参加健康知识讲座,并被授予“三好家庭”荣誉门牌。

