

育儿心得

别错过孩子追赶身高的黄金时机

家住湖南常德的王师傅个子不足1.7米,他对自家儿子的身高格外关注。儿子11岁了,身高不足1.3米,他急得不行。最后,他想了个补钙的办法,每天给孩子喝3瓶牛奶、吃3个鸡蛋。哪知这样一来,孩子长成了小胖墩,就是没有长高。无奈之下,王师傅决定带孩子走进医院。

在现实生活中,父母和长辈都盼望自己的孩子快快长高,可是在身高问题上却普遍存在一些误区。

误区1: 早长晚长都一样

孩子每个年龄段的生长速率是有标准的,除了体质性青春期发育延迟外,大部分生长发育迟缓都会影响成年后的最终身高,发生得越早,落后得越多,对最终身高的影响就越严重。如果孩子出现生长落后,要及时查明原因,盲目等待可能导致孩子最终身高矮小。

误区2: 给孩子多补钙就会长高

儿童是否需要进补,首先应该到医院检查,盲目补钙是不可取的,钙摄入量过多可造成儿童便秘、维生素D中毒甚至胆结石,孩子每天喝500毫升牛奶、吃1-2个鸡蛋基本能满足长高对钙的需求。

误区3: 不是所有运动都有助于长高

不是所有的体育运动都对长高有好处,向上、弹跳性的运动最有助于孩子长高,比如跳绳、篮球、单双杠等,可以每天上下午各做30分钟锻炼;相反,儿童期进行长跑、举重、体操等高强度运动是影响生长发育的。

误区4: 只要孩子每年都在长就行

孩子长个头其实是有规律可循的。一般而言,在出生后的第一年,孩子的身高会增加25厘米左右,第二年会增加10厘米,3岁至青春期会以每年5-7厘米左右的速度继续生长,青春期孩子的身高每年增长7-10厘米左右。生长速率达不到上述标准的孩子属于生长迟缓,最终身高很可能偏矮甚至矮小。



矮甚至矮小。

误区5: 3岁前是追赶身高的黄金时机,错过了就追不上了

国内患者接受矮小治疗时间一般比较晚,开始治疗年龄偏大,生长期就短,达到遗传身高的可能性较小;而及早治疗可最大限度提高患儿的成年身高。一般来说,女孩的骨龄超过14岁,男孩的骨龄超过16岁,其骨骺线已接近闭合,基本没有长高的机会了。

广西南宁市人民医院
主任医师 李艳鸣

■ 儿保频道

这么做让宝宝远离肝炎

肝炎是一种常见病,也是多发病,小孩也是易感人群。小儿肝炎在临床上主要是以甲肝为主,同时多为黄疸型的肝炎,临床上最为常见的症状为发热和腹痛,因此极易被误诊为胃肠炎或是阑尾炎,导致耽误最佳治疗时机。

肝炎也会对宝宝的身体健康造成相当严重的影响,但我国家长对肝炎的预防并不关注,同时对一些预防肝炎的方法也是一知半解,无法做到在日常生活中有效的让宝宝远离肝炎。下面介绍几种让宝宝远离肝炎的小方法

及时发现肝炎早期症状

家长要关注宝宝的精神,若宝宝突然出现了疲倦以及嗜睡等症状,需要引起注意。另外食欲也是肝炎的晴雨表,若宝宝闻到油腻味或是见到肉就恶心呕吐,同时面部或眼珠出现发黄,这是黄疸的典型症状,爸爸妈妈一定要当心。

注意预防肝炎

肝炎实际上是可以透过一些方法进行预防的,家长一定要让宝宝做好个人卫生工作,不喝生水,不吃小摊小贩处的食物,不用公共牙刷、餐具以及茶杯等,尽量不要让宝宝咬手指。且宝宝的餐具需要定期消毒,平时要保证宝宝的充足睡眠,并避免为宝宝使用血制品。

注射疫苗

疫苗也是保证宝宝远离肝炎的主要手段,对于幼儿以及学龄前的儿童和高危人群,尤其需要注意到对其进行疫苗的接种。为了保证彻底预防,家人也需要进行疫苗的注射。

湖南省儿童医院 罗韵



钙的科学性,严禁使用成人钙制剂为宝宝进行补钙。

2岁后通过食物摄取钙质。实际上在宝宝通过钙制剂或是其他补钙手段补钙到2岁后,宝宝的生长发育相比之前已经明显的放缓。在此过程中宝宝对于钙质的需求并不如以前那个剧烈。因此可以通过高钙食物的方法为宝宝提供钙质。在日常饮食过程中可以尽量选择高钙食物。

湖南省儿童医院 熊胜

先天性畸形 越早治疗效果越好

先天性畸形指的是胎儿在形成过程中由于各种原因引起的器官在形态和结构上的缺陷,一些婴儿在出生时就能发现,也有部分患儿随着年龄生长逐渐被发现。

很多家长认为孩子还小,过早的对其实施先天性畸形的治疗并不能取得较好的治疗效果,甚至会导致孩子无法耐受治疗而出现更大的危害。更有的家长期待着随着年龄的增长和孩子身体的发育,畸形会逐渐消失。殊不知,先天性畸形越早治疗有着最大的好处。简单介绍以下几种:

先天性阴茎畸形 泌尿生殖系统的疾病和性功能息息相关,一旦发现,家长需要在孩子儿童期对其实施及早治疗,才能取得理想的效果;若错过了治疗机会,只能抱憾终生。

半侧颜面畸形 半侧颜面畸形的患儿越早治疗越好。早期的治疗不仅能够有利于患儿的咬合功能恢复,更能够帮助孩子的心理健康及早恢复,让孩子能够更好的融入到社会生活中,尤其是急性严重影响了正常生活,更是需要提前治疗年龄。

先天性四肢畸形 目前在临床上先天性手部或是足部的畸形也非常常见。四肢对日常生活有着重要意义,若孩子没有及早得到治疗,会对其生活造成严重影响。而越早进行治疗,治愈的几率越大,影响越小。

湖南省儿童医院 彭爱英

婴幼儿腹股沟斜疝术后精心护理

小儿腹股沟斜疝是小儿外科常见疾病。由于患儿年龄小,表达能力差,对手术的耐受性差,加之幼儿对治疗的顺从性差,更容易引起术后并发症,所以,患儿术后的护理非常重要。

根据患儿术后恢复的时间可分为麻醉苏醒期、清醒期和清醒后。在患儿麻醉苏醒期的护理重点在于保持呼吸道通畅。由于患儿生理解剖上舌大、颈短、呼吸道管径较小、呼吸储备差,哭吵时腺体分泌多,容易发生呼吸道阻塞,所以,须重点观察患儿面色是否红润、呼吸是否平顺、四肢末端颜色等。如患儿呕吐需立即将患儿头偏向一侧,若出现呼吸困难,有可能出现舌后坠,需将患儿头后仰,拉直气道,必要时放置通气道。其次,需

观察患儿体温情况,保持患儿体温不超过38.0℃。患儿由于术前禁食,手术应激有可能出现脱水、发热情况,当体温在38.5℃以下可予以物理降温,温水擦浴,必要时可加用降温贴、布洛芬退热对症支持治疗。

患儿麻醉清醒期往往伴有哭闹、躁动、挣扎,对较小的患儿可分散其注意力缓解情绪,较大的患儿要用语言激励、鼓励,在病情允许下让家长陪伴,增加患儿安全感,保持良好心理状态。还需观察患儿伤口情况,如患儿伤口有渗出,尿液浸湿润伤口敷料,则需及时更换。可卧床休息,避免哭吵、剧烈活动,饮食以高蛋白、低脂肪、易消化食物为主。

湖南省儿童医院 文海韬

小孩补钙应补到几岁?

补钙是孩子成长过程中必不可少的一个过程,由于钙元素的重要性,目前也有很多家长对补钙工作进行关注。但补钙仍需科学进行,尤其是补钙的时间上更是有着较高讲究。很多妈妈实际上都有一种疑问,即孩子补钙补到几岁最好?实际上补钙时间需要按照宝宝实际状况进行确定,下面几种科学补钙的方法。

1岁前的补钙最关键。宝宝从出生半年到1年的这段时间之内,

是补钙的最佳时间。在此过程中,宝宝生长速度最快,也需要非常大量的营养素,因此富含钙质的食物和保健品等成为了这段时间内必不可少的钙质补充剂。尤其是单纯母乳无法为宝宝提供充足钙质的情况下,1岁之前的补钙有着极高的重要性。

通过钙制剂摄取钙到2岁。在宝宝1-2年的时间之内,通过使用钙制剂的形式能够取得较好的补钙效果,但在此过程中仍需注意到补