



孩子发育迟缓有哪些表现?

关爱盆底肌健康 试试凯格尔运动

孩子是每个家庭的希望，家长都希望自己的孩子能够健康、快乐地成长，然而，孩子在成长过程中总会出现一些令人担忧的现象，如发育迟缓。那么，孩子发育迟缓有哪些症状呢?

什么是发育迟缓?

孩子的成长发育是一个复杂而持续的过程，涉及身体、运动、语言和认知等多个方面的发育；发育迟缓则是指孩子在某一方面或多个方面的发育与同龄人相比存在明显的滞后。发育迟缓的原因很多，包括遗传因素、早产、营养问题、神经系统异常、慢性疾病等；另外，家庭环境和早期刺激也会影响孩子的发育。因此，家长在日常生活中应该细心观察孩子的各方面表现，尽早发现发育迟缓的征兆并采取适当的干预措施。需要强调的是，每个孩子的成长速度和变化都有所不同，不必过于担心短期内的波动。

发育迟缓有哪些征兆?

1. 身体发育

身体发育是孩子健康成长的重要标志之一，通过观察孩子身体方面的征兆，家长可以更早期地发现潜在的问题并寻求医疗建议。

(1) 生长速度：孩子的身高和体重是成长发育是否正常的关键指标，定期测量身高和体重，将数据与标准生长曲线进行比较，可以帮助家长更好地了解孩子的成长情况。如果孩子的成长速度较同龄人缓慢，或者长时间内没有显著增长，表明可能存在潜在的发育问题。

(2) 头围：头围的增长是大脑发育的重要指标。如果孩子的头围增长明显缓慢或超出正常范围，需要进一步评估，头围的异常变化可能与神经系统问题有关。

(3) 骨骼发育：骨骼系统的

健康发育对孩子的整体生长至关重要，家长应该留意孩子的骨骼发育情况，观察是否存在脊柱侧弯、关节僵硬、脱位等问题，如有异常，应及时就医。

(4) 皮肤与毛发：孩子的皮肤和毛发健康状况也可以反映整体健康，如果孩子频繁出现皮肤问题、毛发稀疏等情况，可能与营养不良或其他疾病有关。

2. 运动发育

孩子的运动发育对于其独立性和全面发展至关重要，如果孩子运动方面发展相对较慢，可能影响他们的生活质量和日常活动。

(1) 大运动：孩子的运动能力发展是其独立性和探索世界的基石。根据“二抬、四翻、六会坐、七滚、八爬、周会走”的口号，可以帮助家长大致了解孩子的运动发展是否正常。如果孩子迟迟不会抬头、翻身、爬行、行走等，表明运动发育存在延迟。观察孩子在不同阶段的运动表现，及时与医生交流，可以帮助确认问题，以及是否需要干预。

(2) 精细运动：如3个月双手居中，5个月大拇指握物、换手等。如果孩子在这些方面存在明显滞后，需要考虑是否存在发育迟缓问题。

(3) 知觉问题：运动和发育延迟可能伴随着感知问题，如视觉、听觉、触觉等方面的困难，影响他们与环境的互动。

发现运动发育延迟征兆后，家长应该早期干预。儿科医生和康复专家会根据孩子的具体



情况制定个性化康复计划，包括物理治疗、言语治疗等。

3. 语言与认知能力发育

语言和认知能力是孩子综合发展的核心。然而，有时会出现语言和认知发展的迟缓，这可能影响孩子在学习和社交方面的能力。

(1) 语言发育滞后：孩子的语言能力包括听力、表达和理解等多个方面。“二哦四呀六描妈，周岁单词二岁句”，这个口诀可以帮助家长分析孩子的语言发展速度是否正常。如果孩子特定年龄段时不会说单词、表达能力有限，或者遇到发音困难，表明语言发展存在延迟。

(2) 认知能力问题：认知能力包括知觉能力、观察力、求知欲及心理理论。孩子的认知发展迟缓主要表现为注意力不集中、学习困难、难以理解复杂信息等。

语言和认知发展迟缓不应被忽视，早期干预对于帮助孩子建立基本的沟通和学习能力至关重要。言语治疗师、教育专家和儿科医生可以合作制定个性化的治疗计划，帮助孩子逐步克服发展障碍。此外，家庭是孩子成长的第一课堂，家长的关怀和支持对于促进语言和认知发展至关重要，与孩子保持亲近的互动、阅读、提问和游戏，都有助于提高语言和认知能力。

玉林市红十字会医院 李霞

盆底肌位于盆腔底部，它像一张无形的网支撑保护着女性的生殖器官、膀胱等重要脏器，对维护女性健康起着重要的作用。然而，这个肌肉群却常常被人们忽视，直到出现问题时才引起注意。那么，盆底肌有哪些生理功能？又该如何保养呢？

盆底肌的生理作用主要是支撑膀胱和维持子宫的正常位置。膀胱是储存尿液的器官，盆底肌像一张吊床为膀胱提供支撑，确保其位置稳定。其次，盆底肌还扮演着“弹簧床”的角色，为坐在椅子上的人提供支撑，减轻坐着时的压力。更为重要的是，盆底肌对于女性的生殖健康尤为重要，子宫、输卵管和阴道等生殖器官都依赖于盆底肌的支撑和保护，一旦盆底肌受损，就会导致子宫下垂、尿失禁等问题。但是，一些日常活动，例如运动、大笑、咳嗽等，都会让盆底肌受到牵拉，如果牵拉过度往往让盆底肌损伤。

盆底肌的生理作用广泛，注意事项不可忽视，保养方法也多种多样，最常见的就是凯格尔运动。凯格尔运动是一项适合各个年龄段人群的运动，主要是通过收缩和放松盆底肌来锻炼肌肉力量。此外，使用骨盆带也可以帮助加固盆底肌，以减轻久坐或久站带来的压力，维护盆底肌的健康。总之，只有了解并重视盆底肌的健康问题，才能更好地保护我们的身体，提高生活质量。

石家庄市妇幼保健院 温明霞

窝沟封闭和涂氟 儿童口腔健康的双保险

窝沟封闭和涂氟，两种看似微不足道的技术，却在儿童口腔健康的维护上发挥着巨大的作用。下面，让我们一起来了解一下这两项技术吧。

窝沟封闭就是将牙齿表面的窝沟进行封闭处理，以防止食物残渣和细菌的滋生，进而减少龋齿的风险。具体是将特殊的高分子材料涂于牙齿表面的窝沟处，待材料固化后，形成一个保护层，以阻挡细菌和食物残渣的进入。涂氟即是在牙齿表面涂上一层含氟的涂料，以增强牙齿的抗酸性和硬度，同时抑制致龋菌的生长，从而预防龋齿。

窝沟封闭和涂氟对于儿童口腔健康有重要的保护作用。首先，这两种方法可以有效预防龋齿的发生，帮助孩子们拥有一口健康漂亮的牙齿；其次，窝沟封闭和涂氟操作简单，痛苦小，孩子们能接受；最后，窝沟封闭和涂氟还可以提高孩子们的口腔健康意识，帮助其养成良好的口腔卫生习惯。

在窝沟封闭和涂氟的过程中，需要注意以下事项。首先，窝沟封闭的最佳时机是在牙齿完全萌出，且尚未发生龋坏。一般来说，6~8岁是进行窝沟封闭的黄金时期。其次，涂氟的频率应根据个体情况而定，一般是每半年进行一次。最后，进行窝沟封闭和涂氟后仍需保持良好的口腔卫生习惯，定期进行口腔检查，以确保疗效。

韶关市妇幼保健院 陈健光

妊娠期高血压对母婴健康有哪些影响?

妊娠期高血压疾病是妊娠期的常见并发症，包括妊娠期高血压、子痫前期、子痫等，是导致早产、低出生体重的重要原因，也是导致孕产妇死亡的原因之一，严重影响母婴健康。那么，妊娠期高血压对孕妈和宝宝到底有哪些影响呢?

对孕妈的影响

1. 头晕、头痛：妊娠期高血压的常见症状包括头晕、头痛、恶心、呕吐等，这些症状会严重影响孕妈的身体和生活质量。

2. 心悸、气短：妊娠期高血压可能导致孕妈心脏负荷增加，出现心悸、气短等症状，严重者可导致心力衰竭。

3. 蛋白尿：妊娠期高血压可引起蛋白尿，这是肾功能受

损的信号，需要密切监测。

对胎儿的影响

1. 生长受限：妊娠期高血压可能导致胎盘供血不足，影响胎儿的生长发育，导致胎儿生长受限。

2. 胎儿窘迫：妊娠期高血压可引起胎盘供血不足，进而导致胎儿宫内缺氧，出现胎儿窘迫，严重者甚至需要提前终止妊娠。

3. 神经系统发育异常：妊

娠期高血压可能导致胎儿神经系统发育异常，使得智力发育迟缓、癫痫等神经系统疾病的风险增加。

因此，孕妈一定要定期产检，密切监测血压、蛋白尿等指标，如有异常，及时就医。日常生活中应保证充足的休息，避免过度劳累；合理饮食，控制盐分摄入；保持良好的心态，避免情绪波动，确保母婴安全。

保定市妇幼保健院 王帆