



让宝宝长不高的三宗罪

几乎所有增高悲剧的背后都是家长缺乏相关知识，直接或间接影响了孩子的身高发育，其中缺乏骨龄监测、性早熟、吃得过饱成为造成孩子矮小的三宗罪。

身高出现差异可能是外因造成国际上曾一度认为中国人矮小，是人种问题。新中国成立至今，中国人的身高在以每10年增加1.5至2厘米的速度递增，为什么会造成本来差异，关键是人体外部环境造成。

骨龄监测要从出生到成年

在国外，尤其在西欧，经常有家长为身高带小孩看医生。可是，在国内几乎没有家长知道，孩子一出生就需要进行骨龄监测，每年应监测1到2次，并持续到成年。通过骨龄监测，一旦发现孩子生长曲线向下，就要及时找原因。其中几个节点和时期尤其重要。

第一个节点是孩子2岁时，因为这时是第一生长高峰结束，第二个节点是青春期开始前，因为人体即将迎来第二次生长高峰，必须进行骨龄监测。同时，婴幼儿期(2岁前)和青春期(10至15岁)这两个阶段生长最快，2岁前约长高30至40厘米，青春期为长高25至30厘米，

这两个期间必须保持骨龄监测。最后，家长一定要注意孩子从出生到成年的生长曲线。孩子不断在长高，若生长停滞，或年增高不到4厘米，或突然特别加快，都要找到原因。总之，定期监测骨龄，及时发现并解决问题，是最重要的。

要长高还须防性早熟出现

青春征兆出现在7岁前，或初潮出现在10岁前的孩子被认为是性早熟。性早熟带来的一个直接后果就是骨龄提前成熟。医学上，也是通过监测骨龄来判断是否性早熟。所以，孩子要长高，必须防止性早熟情况出现。而且性早熟具有蒙蔽性，往往性早熟的孩子比同龄孩子还要高，但生长期肯定结束得早，等家长发现孩子不长个的时候，孩子的骨龄已经成熟了，这时候要增高就已经晚了。所以，孩子最好一年检查一次骨龄，一旦发现骨龄增长过快，就要找原因。

目前我国已有较好的控制性早熟的药物，问题是性早熟通常都很

晚才被家长发现，这时孩子的骨龄基本成熟了，要长高已经很困难了。所以一旦通过骨龄监测确认儿童性早熟，必须及时进行医学介入，延缓骨龄成熟，确保儿童继续生长。

孩子吃得太饱也长不高

儿童的身材高矮跟睡眠也有直接关系，人体在23点到凌晨1点会由大脑垂体分泌生长激素，但如果此时人体处于清醒状态，生长激素会停止分泌，所以青少年最好在晚上10点前睡觉。这样，入睡1小时后正好赶上生长激素分泌高峰期。

值得一提的是，众多家长普遍会犯的错误是总是让孩子吃饱，这会直接影响儿童生长，因为人在血糖低的时候，也就是饥饿状态下，会在客观上促进脑垂体更多地分泌生长激素，刺激儿童骨骼生长。所以，小孩吃过饭后，就不要再喂零食了，特别是那些垃圾食品，不但阻止饥饿状态下生长激素分泌，还造成儿童性早熟，让孩子彻底成为矮个子。

(刘帅)

孩子早教问题上的常见误区有哪些

望子成龙望女成凤是每一个爸爸妈妈的最大愿望，新一代的年轻父母对宝宝的教育更是极为重视。一时间，幼儿版MBA、国外挂牌早教机构……各种噱头让家长看得眼花缭乱，昂贵的价格也让他们目瞪口呆。200元一节课的早教课是忽悠人还是确实有效？年轻父母在对孩子的早教问题上的误区到底有哪些呢？

误区一：只选贵的，不选对的

“只选贵的，不选对的”，这样的消费理念，同样发生在年轻妈妈给小孩选择早教机构上。杭州小宝妈给孩子选了8000多元一个月的早教课程，平均算下来一节课就要200元。“第一次去体验时，就觉得那边的环境非常好，服务也好，不过上了一个月，便发现了问题。”

“那个早教机构没有室外场地，小孩子都是在室内学习或者玩耍。而且，我家宝宝两岁半了，本来说话挺流利的，可上了一个月的英语课，说话反应变慢了。母语和英语混杂在一起，我感觉不对劲，就停止去那边了。”小宝妈一脸后悔地说。

据很多家长反映，一些高档的早教机构，室内环境明显好于价格低的，而且服务也殷勤，可是这些机构一般照抄国外的育儿课程，有时并不一定适合中国孩子。比如，有些早教班就开设了三周岁以下孩子的英语课。

对此，很多早教专家提醒家长：三周岁以下的小孩其实并不适合学英语，严重的会引起语言选择性障碍，影响母语的正常巩固。而且，如果一个早教机构没有操场，一天到晚在一个大厦里吹空调，没有新鲜的空气和阳光，对孩子也很不利。因为越小的孩子越需要接触自然界的阳光、空气和水，空气浴，阳光浴，水浴，三种自然浴是对宝贝成长最有利的。

误区二：仅图便利，忽视自我学习

杭州麦麦妈是个全职太太，家庭经济条件优越，孩子刚出生就让保姆带着，等孩子长到两岁，她发现家附近开了一家国外品牌的早教机构，就带着孩子体验了一把，然后决定把其交给他们。据麦麦妈介绍，她之所以这样做，除了让孩子能如早教机构承诺的那样比别的孩子更优秀，还想着让自己更省事一些。

“一些家长会觉得把宝宝交给早教机构，自己就高枕无忧了，其实

恰恰相反。要想提高育儿水平，家长就得花更多的心思自我学习育儿知识，因为自己有足够的育儿理念，就能在这方面有判断的准绳。”经验丰富的冬冬爸说。

误区三：过高期望，忽略性格培养

在育儿方面，一些家长还存在着对孩子的成长有不切合实际的高期望值。他们将孩子的早期教育简化为早期的智力开发，把一些超前的背诵、计算、识字等知识灌输给孩子。这也被一些家长作为孩子聪明与否的评判标准。

幼儿的健康成长所需要的不仅是识字、计算，还有怎样做人、怎样与人相处、良好的行为习惯和积极向上、乐观开朗的性格。从某种意义上讲，后者是幼儿更加需要的。对于孩子来说，游戏是最好的学习方式，生活是最好的学习内容。

误区四：完全放手，父母角色缺失

很多妈妈在休完产假后，就回单位上班了。于是，年幼的孩子只能托付给老人和保姆，在进入幼儿园前，所受到的教育是不正规和不科学的。因为很多老人对孩子往往溺爱有加，凡事以包办代替为主，导致其缺乏生活能力，生活范围的局限性导致其在入园后显示出缺乏社交能力、不喜欢和别的小朋友一起游戏的现象。有位妈妈生完孩子后就把儿子放到了奶奶家抚养，结果爷爷奶奶奶奶特别宠爱，孩子一直到上幼儿园还没学会自己吃饭。

某幼儿园刘老师表示：在孩子幼年时期，父母的言行和榜样力量在日后是任何一位好老师、好学校都无法代替的，父母是孩子最好的启蒙老师，也是孩子最好的早教老师，因而父母一定要积极参与到孩子的早教中来，给孩子树立好的榜样。

(海林)



如何护理夏季新生儿

夏季出生的宝宝，刚刚来到这个世界，就受到热辣辣的欢迎了。不过，夏季护理新生儿宝宝，也是有讲究的。除了一般的新生儿护理方法之外，爸爸妈妈还要根据夏季的特殊情况，注意宝宝的一些情况。今天，小编来支支招，看看0-28天未满月宝宝，夏季应该如何好好护理。

一、适当补充水分

炎热的夏天，宝宝出汗多，需要及时补水。但是妈妈们要注意，千万别给孩子喝冰镇的水，一定要喝常温的。

提醒：不要给宝宝喂糖水，糖水会影响孩子的食欲。

二、穿薄而透气的衣服

天气炎热，不能给宝宝穿过多的衣服，否则，宝宝身体散热不良，会引起体温升高或胸背部出现白色透明的疱疹，俗称“白痱子”。给宝宝穿薄薄的单衣裤就行了，并且，要时刻注意衣服的胸围是否过松或过紧，因为过松过紧都不利于宝宝的成长发育。此外，还不能忽略了袜子，即使夏天再热，小宝宝也不能抛弃袜子，袜子对小宝宝的双脚起到很好的保护作用。

提醒：不要让宝宝全裸身子，以防宝宝稚嫩的皮肤受损伤。

三、让宝宝睡个够

出生不久的新生儿，一天中绝大部分时间是睡眠，良好的睡眠是保证小儿体格及神经正常发育的必要条件，因此，要保证宝宝的睡眠质量。

睡得多，也要睡得好。有质量的睡眠对宝宝来说，也是一样重要。有质量的睡眠来自优质的睡眠环境。因此，爸爸妈妈要为宝宝创造良好的睡眠环境。我们可以让宝宝睡在房间最凉爽的地方，但注意不要让宝宝直接吹风或吹电扇。

提醒：小蚊帐也是必不可少的工具，小小蚊帐可以免蚊虫来侵袭。新生儿睡觉时，妈妈可以常给孩子变换睡姿，以免婴儿身体某一部分因长时间贴在床上不通风而生痱子，更重要的是养成良好的睡眠姿势，将有益于孩子以后的生长发育。



四、勤洗澡

夏天洗澡，可以帮助新生儿宝宝调节体温，还可以使皮肤上汗腺开口不被上皮细胞阻塞，有利散热。还能减少和减轻很多宝宝皮肤疾病，如新生儿皮炎、新生儿湿疹、尿布皮炎、臀红等，更能增加孩子的食欲，促进生长。因此，勤洗澡是必要的，洗澡水的温度应控制在37-38℃左右。

提醒：宝宝洗澡后，湿漉漉的身子不要马上抱进空调房，虽然空调有抽湿作用，可以让宝宝皮肤点干爽起来，但是吹空调会使皮肤毛孔收缩不利于汗液排泄和降低体温。

五、26℃室温+70%湿度

新生儿宝宝的肚子里，呆了这么久，来到这个跟母体截然不同的环境，需要慢慢调节和适应。对他们来说，“新环境”的温度和湿度都相应改变。所以，必须让孩子有个舒适的生活环境：房间要保持空气流通，不要关闭门窗。有空调的家庭，可将婴儿房间温度控制在26℃，最理想的情况就是提高到28℃。室内最佳湿度应为55-70%。

提醒：新生儿宝宝不能长期呆在空调房里，要适当打开窗户透透气。

(张毅)