



4周岁前是长个关键期,做到这3点 能让孩子多长5-7厘米

每晚9点入睡,加强户外运动,增强免疫力 关注“浙医在线” 预测一下你的孩子能长多高



关注浙医在线
获取更多健康资讯

记者 葛丹娣 通讯员 卜琨

俗话说:“三岁看大,七岁看老”。浙江大学医学院附属第一医院儿科副主任王春林说,这话不无道理,3-4周岁前是孩子长个的关键期,好比一个基础跳板,把握得好,孩子未来不会矮到哪里去;把握得不好,孩子的终身高或多或少都会受到影响,若寄希望孩子以后蹿上去,那是比较困难的。

婴幼儿时期、青春期 是孩子长个的两大高峰期

“孩子的终身高 60%-70%决定于遗传因素, 30%-40%与后天其他因素有关。”王春林主任医师说,尽管孩子的终身高各不相同,但增长的规律是一样的,家长有必要了解一下,具体规律如下——

婴儿出生时:平均身高约为 50 厘米,不分男孩女孩。

出生后前两年:增长速度最快,平均身高为 80 厘米,不分男孩女孩。

3周岁:增长速率逐渐下降,女孩的平均身高为 95.6 厘米,男孩的平均身高为 96.8 厘米。

4周岁-青春期:生长速率基本稳定,每年以 5-7 厘米的速度增长,不分男孩女孩。

青春期:长个的第二个高峰期,男孩女孩平均可长 25-30 厘米。

王医师说,从上述规律来看,大部分孩子 40%-50%的终身高会在 3-4 周岁前长完,青春期增长的高度仅占孩子终身高的 20%-25%。可见,3-4 周岁前累积的身高是孩子终身高的基础。若家长发现,孩子在 3-4 周岁时明显比同龄的孩子要矮(即,女孩的身高不到 95.8 厘米,男孩的身高不到 96.7 厘米),应及时去小儿内分泌科就诊,必要时拍一个骨龄片,看看到底是什么原因引起没有达到平均身高

的,而此时的干预效果也是最好的。

此外,还有两个时期家长也要多关注,分别是 8-9 周岁时,进入青春期的前两年。王医师说,8-9 岁是孩子进入青春期的临界点,若能赶在青春前期进行相应的干预,对孩子的终身高影响还是很大的。孩子进入青春期的前两年,即,女孩乳房开始发育,男孩睾丸开始增大时,家长若发现孩子的身高不理想,也应及时就诊,还有希望通过抓住机会,帮孩子再蹿一蹿。

睡眠、运动、免疫力 孩子长高的三大法宝

影响孩子终身高的 30%-40% 后天因素中,王春林主任医师认为,保证充足的睡眠、合理的运动、增强免疫力是最为重要的,尤其是对 3-4 周岁前的孩子而言,把握得好,能帮孩子多蹿 5-7 厘米。

“尽量保证孩子每晚 9 点前入睡。”他说,“个子不长与生长激素的分泌密切相关。研究发现,每晚 10 点-11 点人体生长激素分泌达到峰值,此时,若孩子处于深睡眠阶段,孩子就可以快速增长,而之所以让孩子在 9 点前就入睡,是因为一半人在入睡一个多小时后,才能进入深睡眠阶段。”

“运动之所以重要,一方面是因为白天适量的运动,有助于提高夜晚生长激素的分泌量;另一方面是

户外运动可以促进钙质吸收,骨骼生长。”王医师说,“免疫力低下,反复生病,对孩子的生长发育势必是一个打击。临床发现,那些经常感冒生病的孩子,往往比较瘦小,尤其是 3-4 岁时体质不好的孩子。”

关注“浙医在线” 预测一下你孩子的终身高

想知道你的孩子未来能长多高,还能不能长高吗? 本周五(10 月 14 日)上午,浙大一院儿科骨龄测评门诊将举办义诊活动,届时由资深骨龄测评专家,原国家体育总局竞赛中心指定的运动员参赛资格审核骨龄专家余绍森为大家测评,有需要的市民即日起可通过快报微信公众号“浙医在线”报名。报名方式:

- 1.关注快报微信公众号“浙医在线”(二维码见右上);
- 2.回复“骨龄”,系统会跳出一条信息,点击“阅读全文”;
- 3.此时你会看到一张表格,请填写相关信息,填好后点击“提交”即可,请勿重复填写、提交。

温馨提示:为更好地评估孩子的生长发育情况,医院会从报名的孩子中筛选出 30 名,入选后医院会电话通知,其间请大家保持电话畅通。

一顿早饭要吃 15 个葱煎包 6 个大馄饨 1 碗拌面 体重从孕前 50 公斤狂飙到 100 公斤 离预产期还有一个月紧急住院

记者 张姝 通讯员 孙美燕 张颖颖



关注好孕好育
助你好运

前段时间,林心如在微博里晒出吃各种美食的照片,还一边吃汉堡一边大呼“满足!”有网友留言:怀孕后食量惊人,这样真的好吗? 杭州市一医院产科副主任医师夏建妹说,如果林心如真的怀孕了,吃得太多肯定是不好的。孕期一定要控制体重,吃得太胖,会导致妊娠并发症,对宝宝也不好,绝对是严重影响健康的。

林心如食量确实超了 孕期应该怎么吃?

夏建妹医生分析了林心如发在微博里的一餐菜品图,认为她的食量确实是超了。

夏医师说,对于林心如这样处于孕中期的孕妇,米饭的摄入一天四五两就够了,而她有时一餐的米饭量就有三四两。同时,她餐盘里素菜、蔬菜都太少,从这一餐来看,饮食是不均衡的。汉堡、炸鸡不是说孕妇不能吃,但还是建议清淡为主,饮料也尽量选不添加防腐剂的果汁。

妊娠期间健康生活方式的关键要素包括:适当的体重增长;适当的体力活动;适量摄入多种食物(以天然、未加工食物为主),以使母亲体重适度(但不过度)增长。

夏医生说,门诊里经常有一些孕妈来问,能不能吃一些人参、桂圆等补品? 其实,妇女怀孕后,阴血偏虚,阴虚则滋生内热,因此孕妇往往有大便干燥、口干而胎热的症状,而多吃人参、桂圆,容易“上火”,加重妊娠呕吐反应、水肿和高血压等。

“我建议孕中、晚期的孕妈每天增加 20 至 50 克红肉,每周摄入 1 至 2 次动物血和肝脏,每次 20 至 50 克左右,以满足孕期增加铁的需要。另外,孕期碘的推荐摄入量比非孕时增加近 1 倍,食用碘盐仅可获得推荐量的 50% 左右,为满足孕期对碘的需要,建议孕妇每周摄入 1 至 2 次富含碘的海产食品,比如海带、紫菜、贝类或海鱼等。”

王女士怀孕后食量大增 8 个月体重增加 50 公斤

夏建妹医师说,有些人有这样的观念,为了让宝宝多吸收营养,孕妇可以放开肚子吃,身材就不要再考虑了。其实,孕妇吃太胖的后果可能很严重,会导致孕期妊娠并发症和胎儿巨大儿。

王女士距离预产期还有 1 个多月,前几天产检时查出尿蛋白异常,血糖异常增高,紧急送到市一医院住院。

“她原本身材极好,身高 163 厘米,孕前体重不到 50 公斤,但怀孕 8 个月体重增加了 50 公斤。”夏医生说。

王女士怀孕后食量大增。孕早期,她一顿早餐就够 4 个人吃。一般是葱煎包 15 个、大馄饨 6 个、拌面 1 碗。而且,她整个孕期极少运动,整天在床上度过。孕 6 个月时到市一医院建大卡,就发现血糖异常。现在住院后,经过饮食控制,体重增加缓解,可惜已为时太晚。

夏医师说,如果孕期过于肥胖,孕妇容易患妊娠期高血压、糖尿病及其他并发症,自然分娩时容易导致产程延长,剖宫产率大增,剖宫产手术难度增加。对腹内胎儿来说,妈妈孕期吃太胖也是不好的,会导致巨大儿、新生儿低血糖、感染等风险。有些青少年肥胖、高血糖高血脂等代谢疾病,就是胎源性疾病。

如果要生二胎,孕期体重的控制就更重要了,因为头胎最好不要剖宫产。

从备孕开始就要管理体重 孕期体重增长不要超过 30 斤

浙大妇院妇女保健部建议孕妇控制好体重,一般来说,孕期体重增长 9 至 13.5 公斤较为适宜。

该院产科专家王正平说,随着人们观念的改变,总体感觉现在超重的孕妇越来越少,七八年前,门诊时还会遇到体重超过 180 斤甚至 200 斤的孕妇,现在基本上没有了。

孕妇孕期增重控制,可以参照以下表格:

平均每周体重增长 (BMI=体重公斤数/身高米的平方)	(kg)	(kg/周)
< 18.5(低体重)	12.5—18	0.51
18.5—24.9(标准体重)	11.5—16	0.42
25—29.9(超重)	7—11.5	0.28
≥30(肥胖)	5.0—9.0	0.22

孕前体重指数 孕期体重增长适宜范围

女性要从备孕开始管理体重。孕妈咪可以画出孕期体重增重范围的曲线图,定期检查体重在不在正常范围,增重过低或过高,都可以请医生及时给出营养处方和膳食调整方案。

孕期体重控制得好,利于保护盆底功能。建议整个孕期体重增长不要超过 30 斤。增长越多,盆底受损的风险、程度就越大。当然,控制好孕期体重最重要的是有助于预防孕期疾病,让你拥有一个健康聪明的宝宝。