

知乎



儿童发育迟缓要重视，早期干预是关键！



幸福家庭 2020年11期

[查看详情 >](#)

儿童发育迟缓表现为语言交流、运动、生长以及认知等方面异常或落后，发病率约为 6%~8%。本文主要介绍关于儿童发育迟缓的相关知识，帮助各位家长尽早发现宝宝异常，做到早发现，早治疗。

儿童发育迟缓表现

婴儿期是宝宝体格生长高峰期，也是大脑发育的关键阶段，宝宝的语言、运动、体格与认知等都在迅速发展。家长要给予宝宝足够的营养，促进宝宝体格生长和大脑发育，提升他们的认知能力。婴儿期，宝宝中枢神经细胞代偿能力和可塑性最强，若此时期宝宝出现交流、智力或语言问题，及时干预能有效改善宝宝发育迟缓问题。

宝宝发育迟缓包括四个方面，即生长发育迟缓、运动发育迟缓、语言发育迟缓以及精神发育迟缓。

1.生长发育迟缓是指宝宝体重、身高低于同性别、同年龄儿童的两个标准差，或者宝宝生长曲线出现两次下移。家长要重点关注儿童体格发育迟缓问题，并进行及时的矫正和干预，避免儿童期宝宝生长发育迟缓，身高偏矮或出现矮小症。家长发现孩子头围、体重、身高等都比同性别、同龄儿童正常平均值低，或过于消瘦、生长迟缓、体重低下等时，要及时带孩子去医院检查内分泌和脑部神经等，了解具体原因并采取相应措施。

2.语言发育迟缓是指孩子语言理解能力、口头表达能力等落后于正常发育水平的同龄儿童。语言发育迟缓有可能是智力落后、发声器官机能障碍、听力障碍、颅脑损伤以及情绪困扰等导致的。正常情况下，2岁儿童可以说一些简单的句子。若家长发现孩子2岁时只能说简单的词汇，无法正常说话，3~5岁时掌握的词汇不到10个，讲的话很难听懂，发音不清，说话不流畅时，要警惕宝宝语言发育迟缓问题，应及时带孩子去医院检查治疗。

3.运动发育迟缓是指宝宝各项肢体动作起始年龄相比正常同龄孩子要晚，例如俯卧抬头、爬、坐、走、站等。正常情况下，宝宝3个月大时就可以自己抬头，胸部也能和床面保持一定距离；4个月大时宝宝可自己翻身；7个月大时可独立坐起；8个月时可爬行；10个月大时会扶着东西站立；1岁时可以独立走路。若家长发现孩子3个月大时不会发声、不会抬头；4个月大时手握得非常紧，且很难掰开；5个月大时不

会翻身、无吃手现象；8个月大时不会独坐；9个月大时不会爬行；1岁半后宝宝不会走等现象时，要警惕运动发育迟缓，尤其是病理性黄疸儿童、早产儿、营养不良儿童，家长要仔细观察宝宝成长变化，做到早发现，早干预。

4.精神发育迟缓是指宝宝社会适应能力、生活自理能力、学习能力以及认知能力等低下，注意、洞察、言语、想象、记忆、理解以及抽象思维等一些心理活动能力较同年龄儿童弱。精神发育迟缓有可能是因为先天性疾病、感染、染色体异常、外伤、中毒、内分泌异常以及代谢异常等。

早期干预方式

1.关注宝宝身高和体重，定期体检。家长要了解儿童正常生长发育时身高和体重的增长情况，并详细记录宝宝的体重、每周体重增长情况和每年儿童身高增长情况，然后根据这些数据定期绘制生长曲线，并和正常宝宝生长曲线图对比，分析孩子生长发育是否正常。若疑似生长发育迟缓，家长应及时带孩子去医院检查，请医生评估、干预和指导。除此之外，家长还要定期带孩子去体检，特别是3岁以内的宝宝。家长应在宝宝出生42天时带他体检，然后1岁内每隔三个月进行一次体检，1~2岁时每隔半年体检一次，之后每隔一年体检一次，从而更好地了解儿童生长状况。

2.营养膳食。儿童生长发育离不开营养。家长要帮助儿童养成良好的饮食习惯，每日合理搭配宝宝的饮食结构，让宝宝均衡摄入肉类、蛋、奶、水果以及蔬菜等食物。家长可以参考各年龄段儿童膳食指南，保证儿童每日的营养摄入。

3.睡眠充足。儿童机体每日生长激素的分泌有 8 次高峰期，而其中有 5 次是处于睡眠阶段，孩子沉睡 1 小时后有 1 次生长激素分泌高峰，在 22 时到次日凌晨 1 时期间也会出现多次激素分泌高峰期。家长应保证儿童有充足的睡眠时间，每日入睡时间最迟不可超过 21 时，并给孩子营造一个安静舒适的睡眠环境，让孩子尽快入睡，以免错过生长激素分泌的高峰期。

4.增加身体锻炼。家长要经常带儿童去户外进行身体锻炼，让儿童接触大自然，多晒太阳，促进钙的吸收，同时增长儿童见识。此外，户外活动能缓解儿童负面情绪，例如抑郁、困惑、愤怒或紧张等，也能降低儿童接触电子产品的时间，进而有效预防近视。

各位家长要重视孩子发育迟缓问题，做到早发现，早干预，从而有效改善发育迟缓问题，以免影响孩子未来生活。

(作者单位：四川省成都市成华区妇幼保健院儿保科)

作者 高畅

[点击查看下一节](#) ✕

孕激素与早期妊娠



赞同 13



评论



分享

浏览器扩展 Circle 阅读助手排版，版权归 www.zhihu.com 所有