

儿童生长发育中如何开展保健工作

何 娟

四川省峨眉山市人民医院 614200

【中图分类号】R72

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 02-067-01

儿童保健是综合社会、生命等多学科所开展的一项重要工作。在儿童生长发育过程中进行科学的保健工作是非常有必要的。家长在儿童保健中发挥着重要的作用。

1 建立儿童健康手册并注意接种规程

新生儿应该尽早办理健康档案以及儿童预防接种证，家长应当首先考虑就近乡镇卫生院、社区防疫站等地点，为孩子办理健康档案和预防接种的相关手续。领取接种证后，按照规定的程序进行疫苗的接种，防止儿童漏种、错种等状况的出现。家长也应该妥善保管儿童预防接种证，每次接种都配合医护人员认真记录并检查。此外，孩子进行户口迁移的时候，家长也应当注意，必要时及时补办相关单位的接种手续。

2 了解小儿的正常生长发育的相关知识

要做好儿童保健工作，了解儿童的正常发育情况是非常必须的。生长是一种量的积累，而发育具体是代表人体中细胞、组织以及器官功能的成熟，这是一种质的飞跃。儿童生长发育遵循一定的规律，儿童体格发育随年龄增长并非等速增长，各器官发育状况也不平衡。同时每个孩子又有自身的特点，尤其是个人的生长曲线很重要。

第一，小儿体重是衡量体格发育重要指标，年龄越小增速越快，根据临床统计，出生平均体重在3kg左右。正常情况下，一周岁体重约是出生体重的三倍，2周岁相当于出生体重的4倍，且2-12岁平均每年体重增加2kg左右。

第二，身高是反应儿童骨骼发育状况的重要指标。出生时婴儿的平均身高在50cm左右，一周岁约在75cm左右，2周岁约85cm左右，以后平均每年身高增长约5-7cm。

第三，儿童乳牙共20颗，一般情况下6-13月龄出牙，两岁半前乳牙长齐。六岁开始长恒牙，共有32颗恒牙。若出现长牙时间延迟的现象应当考虑与儿童的营养不良、呆小症、佝偻病等的关系，及时就诊，同时做好预防工作。家长应当注意为儿童保证奶量充足，添加维生素D，且应当帮助儿童养成良好的刷牙漱口的好习惯。

第四，观察儿童的行为举止和语言能力是判断儿童神经精神发育状况的重要指标。比如说，新生儿动作不协调并且易哭喊，2月龄抬头，3月龄玩手，四月龄可以翻身，六月龄可独坐并认生，7月龄换手，八月龄可以爬行，一周岁能走，两岁会跳并可以用勺子独立吃饭，五岁可以准确表达自己的想法等等。

3 警惕小儿缺铁性贫血症

婴幼儿中多发缺铁性贫血。这种疾病的出现主要是因为患者体内铁物质的缺乏。临床检测发现缺铁性贫血会直接导致血红蛋白合成量的降低。而小儿缺铁极有可能会影响到免疫、消化吸收等方面的正常功能，长时间处于缺铁状态则可能头晕、耳鸣等更严重的症状。建议母乳喂养儿童并添加含铁元素丰富的易被人体吸收的辅食，首先加含铁辅食：米粉、肝脏、血旺、牛肉等。婴幼儿的食品中也应当注意强化铁摄入。儿童应该定期体检，若血红蛋白数目低于110g/L，应当及时就医。

4 预防维生素D缺乏性佝偻病

作为慢性的营养性疾病，VD缺乏性佝偻病主要是由于儿童体内维生素D的不足导致的一种疾病。儿童体内的钙、磷代谢紊乱，进一步引发骨骼的病变。因此，在儿童生长发育中坚持早期综合防治是预防佝偻病的关键所在。

婴儿在出生后就应当开始进行儿童保健。早期诊断并及时进行治疗可以预防骨骼畸形的发生。临床上仍然建议母乳喂养，在此基础上根据儿童的生长发育状况适量补充维生素D、多带儿童进行户外运动、多晒太阳。保持膳食全面摄入、营养均衡也与预防疾病有很大的关系。

5 儿童睡眠

近年来，睡眠对于儿童的重要性越来越多的被人们所认识，睡眠质量直接影响儿童的生长、认知能力及适应社会等多方面的发育情况。据调查，我国有约30%的儿童存在睡眠障碍的困扰。睡眠障碍包括有入睡困难、嗜睡、磨牙、梦魇、打鼾等多种症状。而不良的睡眠习惯是造成儿童睡眠障碍的重要原因。家长需要注意日常生活中尽量减少或避免对儿童睡前进行睡眠安慰，尽可能让儿童自然入睡。睡前也不要给与儿童过度的精神刺激、学习压力，减少儿童睡前焦虑心理。儿童出现呼吸道方面的疾病应当及时治疗，帮助儿童尽早克服睡眠障碍，提高睡眠质量，健康长大。

小儿的生长发育中，无论是形态结构亦或是生理功能都处于不断走向完善与成熟的状态。家长应该主动学习并掌握科学的育儿知识、配合使用科学合理的保健方法、有意识地对各种小儿多发疾病进行预防等等。这样做不仅是为小儿发育提供优质的生活环境，更是通过一系列的保健工作为小儿发育保驾护航。我们希望，在家长细心、细致的呵护下，在专业人员的指导下，每一位儿童都可以健康成长。

(上接第66页)

[4] 唐天弼, 孙逸敏, 贾佳, 王建萍, 武栋, 高永革, 范荣. 肺结核合并结核性胸膜炎患者血清CA125和铁蛋白检测的临床价值分析[J]. 临床肺科杂志, 2019, 24(06):1066-1070.

[5] 叶涛生, 张娇红, 张培泽, 曾璇, 徐宇翔, 李敏. 结

核性胸膜炎患者胸腔积液TLR2、TLR4水平变化及临床意义[J]. 中国医药导报, 2019, 16(17):117-120.

[6] 潘桂珍, 孙琦, 陈瑜晖, 钟耐容, 陈丽英, 张晋昕, 伍小英. 老年结核性胸膜炎的临床特点及诊断技术分析[J]. 现代医院, 2019, 19(08):1161-1165.