

长牙篇

孩子长“双排牙”？吃的太“好”了

首席记者 曾宇凌

●受访专家:赵紫娟 洛阳维乐口腔全科(儿童牙科)医师
●故事回顾:6岁的娃娃,竟然长了两排牙齿
新旧交替,本是常事,比如掉牙、长牙。但是,现在很多妈妈都为孩子换牙的事情而发愁,顺顺妈就是其中之一。
顺顺快7岁了,正在上一年级,班上同学陆续开始换牙了,顺顺也一样,长了两颗新的下门牙,但看起来怪怪的。
原来,顺顺的下门牙没有及时脱落,无处“安家”的新牙就长在了乳牙后面,从而形成一前一后两层牙齿,也就是大家俗称的“双排牙”。
●专家点评:换牙是自然不过的事,但现在越来越多的孩子乳牙迟迟不换位,导致新牙萌出错位。家长对孩子过于精细化的喂养,是造成这一现象的主因。
李大威说,拔乳牙的现象,在以前很少见,但近几年越来越普遍,每周都会有家长带着长双排牙的孩子来拔乳牙。
正所谓用进废退,如果家长一味地让孩子吃过于软烂的食物,缺少坚硬食物对颌骨的刺激,孩子的咬合力就会变小,从而导致乳牙牙根难以吸收,滞留成害。另外,很多食物都含有添加剂和激素,这些都会导致孩子提前发育,恒牙早萌。
要想预防“双排牙”,食物不要煮得过于软烂,尤其是肉类,平时让孩子多吃能锻炼咀嚼能力的食物,比如苹果、甘蔗、坚果、粗粮等,原则就是“能咬就让他咬”,以此促进孩子颌骨发育,帮助乳牙按时脱落。

长个篇

孩子长不高 可能缺少生长激素

首席记者 曾宇凌 通讯员 刘群

●受访专家:张云玲 洛阳市妇女儿童医疗保健中心儿保科主任、主任医师
●故事回顾:父母都是大高个儿,孩子身高不到一米六
两口子都是大高个儿,孩子的身高为何不到一米六?每每想到这件事,范辉(化名)就懊恼得直叹气。
范辉一家住在偃师,他身高一米八五,妻子身高一米六七,但孩子一直是小低个儿,从小上学就坐第一排。
“我有一米八多,孩子肯定不会低,到发育期的时候肯定蹿得快着呢。”范辉一直这样安慰自己和妻子。但他儿子的身高最终停留在157厘米这个数字,那一年,儿子18岁。
两人赶紧带孩子到医院去检查,医生告诉他们,孩子患有生长激素缺乏症,已经无法进行注射生长激素的治疗,因为来得太晚了,孩子的骨髓已经闭合了。
●专家点评:对于处在生长发育期的孩子们来说,4月至10月是长高旺季,因为这几个月阳光充足,户外活动开始增多,维生素D可在体内得到转化,促进钙吸收。
民间一直有“二十三猛一蹿”的说法,其实这种说法是错误的。过去在吃不饱的年代,营养不良造成青春期发育延迟,长个晚的人不少,现在物质丰富,孩子经常营养过剩,早熟的孩子反而多了。
判断孩子还能不能长、还能长多少,并不以孩子的年龄为依据,而要以孩子的骨龄为准。骨龄是反映人体成熟程度的重要指征,一旦骨髓闭合了,是不能注射生长激素的。
除了遗传,饮食、运动、睡眠、心理等因素都会影响孩子身高,另外还要警惕儿童性早熟。“儿时鹤立鸡群,长大矮人一截”,所以需要尽早治疗。

长大篇

白白胖胖, 不一定是好事

首席记者 曾宇凌

●受访专家:张云玲 洛阳市妇女儿童医疗保健中心儿保科主任、主任医师
●故事回顾:半年体重“飙”百斤,5岁小胖墩呼吸衰竭
这标题是不是看起来有些吓人?这可不是小记在编故事,而是去年发生在洛阳市妇女儿童医疗保健中心的一件真事。故事的小主人公叫涛涛,今年6岁,去年春天,他曾因为肥胖与死神擦肩而过。
涛涛的妈妈讲,涛涛刚出生时,和其他孩子没有差别。所有的变化,要从他4岁半时说起,“孩子突然变得很爱吃,每天不停地管我们要东西吃”。
接下来的半年多时间里,涛涛的体重一路狂飙,从50斤狂飙到120多斤,涛涛开始行动不便,连弯腰都难。去年春天,涛涛开始发烧,一度昏迷不醒,送到医院时,已经出现严重的呼吸衰竭症状。
涛涛最终被确诊为重度儿童肥胖症,罪魁祸首正是暴饮暴食。过度肥胖导致其心脏负担过重而乏力,同时,也因过度肥胖导致咳嗽无力,久而久之,痰液在体内大量聚集,最终导致呼吸衰竭。

●专家点评:记住这个公式,每半年给孩子测测
随着生活水平的提高,小胖墩现象越来越普遍,家长们一定要重视,小儿肥胖症会引发一系列健康问题。
那么,什么样的孩子算小胖墩?张云玲说,儿童的标准体重,可以通过年龄乘以2再加8的方法计算,比如5岁的孩子,标准体重是5×2+8=18公斤。
家长们要留意孩子的体重变化,最好每隔半年,给孩子测一次身高、体重。在饮食方面,注意均衡营养,膳食多元化,多吃红、黄、蓝、绿色的蔬菜,比如南瓜、胡萝卜、西兰花、海带等,少吃含胆固醇高的动物内脏。
有研究表明,患有重度儿童肥胖症的孩子,更容易患上高血压、糖尿病、脂肪肝、性发育不良、性早熟、关节损伤等疾病,还会造成嗜睡、记忆力减退等,影响智力发育。
张云玲提醒,如果孩子短时间内出现体重飙升的现象,要及时带孩子到医院进行相关检查,以排除遗传代谢、内分泌方面的疾病。

编者按:

今天是六一儿童节,对于孩子来说,是一年一度的“大日子”。如果让父母在这个时候为孩子许个愿望,绝大多数家长都会希望孩子健康成长。孩子个头太矮、长得太胖、牙齿不齐……这些孩子成长路上的“拦路虎”,该如何解决?家长又该如何有效陪伴?来听听专家支招吧。



长心篇

肯陪伴、“心”关爱,让孩子快乐成长

记者 朱娜 通讯员 焦磊

2 父母要真正有效地陪伴孩子

今天是六一儿童节,家长准备了什么礼物?美食、衣服,或是玩具?还是来点儿“走心”的礼物吧。

5月27日上午,《健康周刊·健康大讲堂》在河南科技大学第五附属医院进行,由河南科技大学第五附属医院儿童青少年心理病区副主任医师马雁冰为读者讲解如何与孩子拥有和谐的亲子关系,如何与孩子一起“长心”。

1 用动态变化的视角去看孩子

许多人认为孩子在初中阶段容易出现叛逆期,其实不然,孩子有3个叛逆期。
两岁左右:孩子凡事爱以“不”字开头,如“不好”“不听”“不拿”等。
7岁至9岁:孩子喜欢与父母唱反调,什么事情都要自己作决定,想挣脱父母的掌控。

12岁至15岁:孩子通常会挑战父母的权威,认为父母不一定全对,自己做的事情才是正确的。

“孩子在一天天长大,他们的心理也在发生着变化,家长要注意观察他们每个细微的变化,每一个阶段,家长要用不同的方式来对待孩子。”马雁冰说,两岁左右的孩子,没有什么分辨能力,家长可以直接告诉他你的打算,给出你自己能接受的两个选择让孩子选择一个去做。比如,要带孩子出去玩,可以提供A和B让孩子选择。

对于7岁至9岁的孩子,家长要学会倾听孩子的想法和观点,凡事多和孩子商量,不能总使用家长权威,让孩子感觉到被尊重、被肯定。

12岁至15岁的孩子,家长一定要充分尊重孩子的意见,适当减少对孩子的干预,在与孩子交流时简明扼要、主题鲜明,孩子遇到挫折时多陪伴、多鼓励,成功时要及时肯定,父亲要尽可能地参与到孩子的成长中,不需很多言语,只需一起做事或运动就好。

在讲座现场,一位母亲提出,孩子写作业,她在一边陪着,孩子睡前她也在陪着。有时候,自己也觉得很累,可孩子对此根本不领情。

“你觉得这是有效地陪伴孩子吗?”马雁冰反问这名母亲,只见她犹豫了一下,说:“算是有效陪伴吧?”

马雁冰说,有效地陪伴,并不要求时间有多长,而是用心去陪伴孩子,每天10分钟至30分钟即可。比如和孩子聊聊今天在学校发生了什么事情;和孩子一起看一本书,互相说说自己的感受;陪孩子一起看一部电影或动画片;和孩子一起动手做一顿饭等。让孩子意识到自己的重要性,让他意识到你在忙碌的同时并没有忘记他。

有的家长在陪孩子写作业时,自己一边玩手机,或者插上耳机看电视剧等,这不是有效地陪伴,甚至还会让孩子产生厌烦感,他们自然是不会领情的。

3 给孩子纠错前先回答三个问题

在亲子关系中,家长常常犯错。有的时候,明知自己错了,只不过碍于面子,不愿意向孩子认错。

马雁冰说,犯错不可怕,但是态度非常重要。如果家长在明知已经错误的情况下,态度仍然很强硬,要求孩子必须服从自己。可以想象一下,孩子会有什么反应,大多数孩子是愤怒,要么和家長吵架,要么就此关上自己的心门,不再和家長进行交流。如果家長换一个态度,与孩子进行沟通,承认自己的错误,说出自己的看法,试着让孩子理解自己,相信孩子一定不会把自己的心门关上。

当孩子犯错时,父母要给予纠正,在纠错时可以这样做:先平复一下自己的情绪,尽量不要在孩子面前表现出来愤怒、焦虑。

给自己提出三个问题:孩子为什么这么做,出于什么目的?通过这件事情,我想给孩子灌输什么理念?怎么做才能达到最佳教导效果?

如果孩子的情绪比较激动,要在孩子情绪平静下来后进行沟通,倾听感受,给予理解。

分析孩子所犯的错误及这个行为可能带来的后果,同时给予正面的引导。

4 给孩子心里留一片绿洲

每个人的心中都有一片快乐的绿洲,可以是自己的兴趣爱好,也可以是小小的隐私。假如孩子真的有一些兴趣爱好,不妨让孩子在学习之余保留下来,也让他们在这片绿洲上能撒点儿野。

家长需要做的是,与孩子进行协商,设置好规则,如时间、次数等。这样一来,既给孩子一定的自由,也让孩子感觉到有被尊重的感觉,并不是家长的附属品。

“每名家长都很关注孩子,爱孩子甚至超过爱自己的生命。”马雁冰说,孩子在不断成长,家长可以经常反问自己一句话:“你的心和孩子一起成长了吗?”

