

# 关于孩子的身高 这些事情你知道吗?

文/初一

不久前,10岁半的贝贝由家长陪着去看了儿科的内分泌专家门诊,专家告诉贝贝的家长,虽然贝贝此前在同龄孩子中一直身高较高,但由于某些后天原因,贝贝出现了性早熟,如果让其自然生长,她的个子将最多再长1厘米。自此,贝贝的父母走上了一条寻医问药之路。在此期间,他们发现,身边有很多的孩子父母和他们当时一样,对于孩子的身高存在着很多错误认知和认知盲点。如果不及时认识到这些问题,将会在无意中影响孩子的正常生长。

这些知识,作为家长的您知道吗?



## 1 晚睡严重影响孩子身高

“我以前听人说,爱吃洋快餐的孩子会出现早熟,但我一直不知道睡觉晚也会严重影响孩子身高。”11岁的牛牛从小就好动,一直保持着晚睡的习惯,每天晚上不到十点半不能入睡。瘦瘦的牛牛从幼儿园起就一直是班上最矮的,只要排座位,永远雷打不动在第一排。此前,牛牛的父母一直没当一回事,直到被朋友提醒才抱着预防万一的心情去看了专家门诊。结果,发现牛牛

的身高受到了晚睡的影响。“我们一家人的个子都不矮。牛牛的爸爸有1.78米,我有1.66米,牛牛的爷爷外公都有1.75米,外婆有1.63米,在同龄人当中都不算矮,除了奶奶只有1.56米。我们想牛牛应该会个子很高。而且,镇江有句老话,瘦的孩子长得晚,我们就没太在意。”牛牛的妈妈在陪牛牛去查了专家门诊后却发现,牛牛并不是晚长。

孩子的骨龄与年龄相吻合,而身高却只有9岁孩子的平均身高。

“医生询问了孩子的生长情况,告诉我们,有可能还有其他我们没想到的原因,但孩子睡觉迟一定是造成孩子身高偏矮的重要原因。”牛牛妈妈说,专家告诉她,现代医学一般认为,孩子的身高除了与先天遗传,后天的营养和锻炼有关外,与体内生长激素的分泌也有一定的关系。生长激素的分泌,

每天夜间10点至凌晨1点是高峰期,但必须是深睡一小时后才进入这一时期。因此,10岁以下的儿童晚上8点左右睡觉最为适宜,这样才能确保深睡觉一小时后进入22点这个生长激素分泌高峰期。而更小的幼儿不但要保证早睡,还要保证每天有10到12小时的睡眠时间。“现在我除了给牛牛进行必要的治疗,每天都坚持保证孩子早早睡觉。”牛牛妈妈说。

## 2 家长认知存在三大误区

笔者了解到很多家长在孩子的身高认知上存在着以下的盲点和错误:

首先,他们会认为父母长得高,孩子一定不会矮。因此,即便孩子明显身高不如同龄的孩子,他们也会觉得自己的孩子属于晚长,只要再等一等就好了。牛牛的家长此前就是如此。“幸亏有朋友提醒,不然,我们再等两年去,医生说就耽误治疗了。”牛牛爸爸对于自己家发现状况还不算晚感到很是庆幸,“医生说,孩子的最终身高遗传只占30%,它只是决定了孩子的生长空

间,孩子能否充分生长,还受到许多后天因素的影响。父母高孩子还真不一定就高。”

其次,不少家长认为女孩子没有来月经,男孩子没有变声,就不算发育,孩子不高也不要紧。对此,贝贝妈给出了自家的沉痛教训。“我女儿其实在小学二年级就有了胸部发育的迹象。但我没有重视,我觉得只要孩子没来月经都能长。结果她四年级就来了月经,等我隔了半年发现孩子基本不怎么长个子,再急着去看专家的时候,专家说,已经有点迟了。因为变声和月经是孩

子进入青春期发育最后阶段的特征。到了这个阶段,孩子的骨骼已经开始闭合,身高开始进入停长倒计时。”贝贝妈妈说,虽然贝贝经过治疗身高长高了一些,但是如果上二年级的时候就去做检查一定要好得多。

最后,还有一部分家长觉得自己个子矮,孩子肯定就不能长高,或者自家的孩子是早产儿,长得矮小一点很正常。“这是最大的认知误区。”女儿身高已超过1.60米的钱先生说。钱先生和妻子的个子都不高,女儿又早产了一个多月,

从小就体弱瘦小。钱先生一直很关注这方面的情况,因为有亲戚是医生,钱先生早早就给孩子进行了治疗。目前,上高中的女儿生长发育和正常的孩子一样。“我女儿上幼儿园大班时,身高还跟小班的孩子差不多。我的父母就认为,他们的个子不高,所以我就不高,现在我和妻子的个子不高,加上孩子又是早产,很正常。但我不这么认为,我就很着急,四处打听可不可以治疗。现在我女儿身高发育得就不错。”

## 3 还有一些事情家长必须知道

由于受饮食、环境等因素影响,不少孩子肥胖、早熟、早发育,这是很多家长都知道的。但还有一些情况是家长必须知道,但有可能不知道的。

比如,除了洋快餐要少吃,还有什么不能多吃?答:蜂蜜、豆浆、蜂王浆、龙眼。

再比如,如何才能确定孩子的身高是否正常?答:测骨龄。

钱先生在为治疗女儿四处

打听时发现,上海、南京等大城市的年轻父母对孩子身高的关注比镇江的年轻父母重视,同时他们也知道更多的知识。

“比如,一个孩子身高一直在同龄孩子中算高的,镇江很多父母就会认为孩子不会矮,然后就不太重视了。其实,这时候父母要带孩子去测一下骨龄,看孩子是不是提前发育了。同样,如果一个孩子身高一直不如同龄孩子,那么父母也要

及时去给孩子测一个骨龄。如果孩子实际年龄是8周岁,但骨龄测下来只有7岁,那么孩子稍矮于同龄人是不要紧的。但如果骨龄同步,就要注意了。”钱先生说,镇江很多年轻父母不会正确理解孩子的身高。一般孩子放假学校会给一个孩子的学期报告,上面有孩子的身高体重,一些幼儿园和小学还会附一下不同年龄段孩子的平均身高。很多家长一看孩子

的身高等于或高于同年龄段的平均身高,就会觉得孩子的个子是正常的。但事实应该是,先测一下骨龄,孩子的骨龄是多少岁,再去对应同龄的身高平均值,只有这样,才会知道孩子的身高是不是正常。“我在上海给女儿治疗,发现很多上海的年轻父母都会带孩子去测骨龄,但在镇江,测骨龄这个认知很多家长是没有的。他们大多认为,这是运动员才要做的。”

## 米粒儿的世界

漫画/汤圆姐姐

