生长黄金期——科学管理助力儿童身高发育

◎水富市妇幼保健院 李必凯

儿童的身高、体重等生长发育是每个父母都关心的问题，良好的生长发育不仅可以提升孩子的自信，还可以强化孩子的身体素质，使其免受疾病的侵袭。婴幼儿至青少年成长有其自身的特点，究竟该怎样把握好生长黄金期，利用科学管理助力儿童身高发育呢？这篇文章带给您答案。

影响儿童身高发育的因素

1. 遗传因素

遗传是影响儿童身高发育最主要的因素之一，占60%~70%，长得高的家长通常子女也比较高。因此，通过父母的身高，我们可以在一定程度上预测孩子的未来身高。男孩正常成年终身高=(爸爸的身高+妈妈的身高+13)/2±5厘米。女孩正常成年终身高=(爸爸的身高+妈妈的身高-13)/2±5厘米。这些公式虽然简单易用，但它们所给出的只是一个预测范围，实际身高可能会受到多种因素的影响而有所偏差。

2. 其他因素

除了遗传以外，营养、睡眠、运动、疾病等都是影响儿童身高发育的因素，占到30%~40%，所以通过良好的后天干预，即便儿童家长身高不理想，儿童依旧有长高的可能性。但是，如果儿童是由于内分泌紊乱等原因引起的身高发育迟缓，单靠平时的管理和介入，是无法使其恢复正常的身高发育，需要尽快到医院就诊。

儿童身高发育黄金期

孩子出生后的第一年身高增长最快的一年，年生长速率可达20~25cm/年。3~6岁是儿童生长

发育的重要时期，也是孩子长高的基础阶段，这个阶段的孩子身体正处在一个储存时期，每天需要800mg的钙质来促进骨骼的生长。随着年龄的逐渐增长，7岁至青春期前，儿童的身高发育开始减缓，年生长速率在5~7cm/年。青春期又是儿童身高发育的一个黄金时期，女孩青春期从10~12岁开始，男孩青春期从12~14岁开始，这一阶段的儿童身高会迅速增长，年增长速度可以达到每年7~8cm/年，快的可以达到10~12cm/年。

科学管理助力儿童身高发育

1. 饮食管理

良好的饮食是促进孩子身高发育的基础，儿童的饮食应包括蛋白质、维生素、微量元素及脂肪等多种营养。在日常饮食中，家长应当注意营养均衡，增加牛奶、鸡蛋、鱼虾、瘦肉等食物，少让孩子吃油炸、油腻、甜品、烧烤类食物，以免造成营养不良。此外，家长还需要注意给孩子补充维生素D，每天400IU以上的维生素D可以帮助孩子更好地吸收钙质，有助于儿童的骨骼发育。在饮食中可以多让孩子食用鲑鱼、沙丁鱼等鱼类、菌菇、柑橘等。

2. 运动管理

适当的体育运动不仅可以加强孩子的身体素质，提高其心肺功能，而且还可以刺激生长激素的分泌，助力儿童身高发育。对于1~3岁的婴幼儿，每日要有最少1个小时的室外活动，通过伸展运动、简单的抛接球类等方式，可以对儿童的骨头、韧带进行有效的锻炼，促进其生长。3岁以后，应当确保每日2个小时的室外运动时间。在不能参加室外运动的情况下，可以多做一些室内的运动项目，保证儿童的身体健康。但是，过度的锻炼也会对孩子的生长板产生伤害，长期的肌肉疲劳也会导致生长激素的分泌减少。所以在进行体育锻炼时，家长一定要合理控制儿童锻炼的时间和频率，避免儿童运动过度。

3. 睡眠管理

高质量的睡眠对于孩子身高发育至关重要。正常情况下，在深睡眠过程中，生长激素的释放会明显增多，尤其是在孩子入睡后1~2小时内，生长激素分泌量最高，是日间的3倍。因此，要想让宝宝长高，就需要有足够的睡眠来保障宝宝的生长激素的分泌。1~2岁的儿童每日需要11~14小时的睡眠时间；3~5岁的儿童每日需要10~13小时的睡眠时间；6~12岁的儿童每日需要9~12小时的睡眠时间；13~17岁儿童青少年每日需要8~10小时的睡眠时间。所以说，家长应当尽量让孩子在晚上10点之前入睡，避免孩子长时间熬夜，确保孩子能够获得充足的睡眠时间。

想要让孩子长高并没有什么捷径，吃得好、玩得好、睡得好就是助力孩子生长发育最好的手段。每一个孩子的成长发育是独一无二的，家长需要把握好儿童生长发育的黄金时期，并通过科学、合理的手段正确促进儿童身高发育。◎