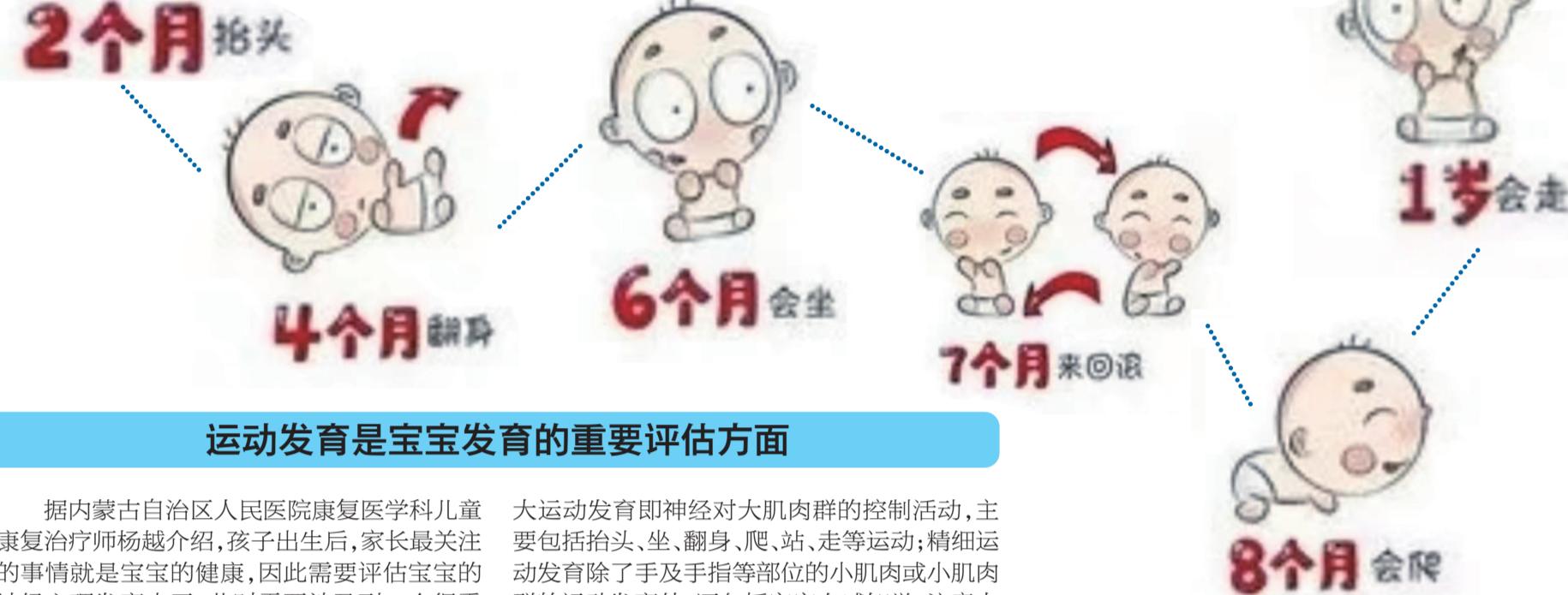


宝爸宝妈们，宝宝的发育知识您懂多少？

宝宝的出生给家庭增添了无限的欢乐与惊喜，随着育儿知识不断普及，越来越多的家长意识到养娃不能简单追求“白白胖胖”，宝宝的健康成长发育才是核心。那么，宝爸宝妈们，宝宝的发育知识您又懂得多少呢？今天，呼和浩特晚报记者邀请专家来为您一一讲解。



运动发育是宝宝发育的重要评估方面

据内蒙古自治区人民医院康复医学科儿童康复治疗师杨越介绍，孩子出生后，家长最关注的事情就是宝宝的健康，因此需要评估宝宝的神经心理发育水平，此时需要涉及到一个很重要的方面就是宝宝的运动发育。宝宝运动发育分为粗大运动发育与精细运动发育两部分，粗

大运动发育即神经对大肌肉群的控制活动，主要包括抬头、坐、翻身、爬、站、走等运动；精细运动发育除了手及手指等部位的小肌肉或小肌肉群的运动发育外，还包括宝宝在感知觉、注意力等多方面心理活动的配合下完成特定任务的能力，比如抓物、画形状、涂色、搭积木、穿珠子等。

宝宝的运动发育有一定的规律

据杨越介绍，宝宝的运动发育并不是杂乱无章的，它遵循着一定的规律，循序渐进。一般而言，粗大运动发育比精细运动发育早，头部运动最早发育成熟，上肢运动发育比下肢早。

宝爸宝妈们要知道“三抬四翻六会坐”，1月龄时，宝宝俯卧位时双腿是屈曲的，臀部比头部高，宝宝可以瞬间抬头。2月龄时，宝宝俯卧位时臀部和头部一样高，宝宝出现短暂抬头。3月龄时，宝宝俯卧位时可双肘支撑，并持续数秒，会用手抓东西。抬头至45度，可主动从平躺翻身到侧躺。在4月龄时，宝宝俯卧位时可双肘支撑，胸部离开床，抬头达45度至90度，头高于臀部，十分稳定，身体的支点在腰部。5月龄时，宝宝俯卧位时能够伸直上肢进行双手支撑，能在俯卧位时单侧支撑，并伸出一手主动拿东西。6月龄时，宝宝俯卧位时可前臂伸直

手支撑，胸部及上腹部可以离开地面，抬头达90度以上，四肢自由伸直，支点在骶骨部，可由俯卧位翻身至仰卧位。7月龄的宝宝可独立坐稳，并向不同方向转身拿玩具。8月龄时，宝宝俯卧位时可四点支撑，但容易跌倒，开始学习爬行；拉住双臂，宝宝能站起。9月龄时，宝宝会拍打各种玩具，可以用手膝交叉的模式爬向前拿玩具。10月龄时，宝宝可以扶着沙发侧向行走和蹲着捡起玩具，可独自站立一下。11月龄时，宝宝可以不扶不靠，独自站立并保持平衡5秒左右。12月龄时，宝宝可以独立步行5步，会搭两块积木。

“以上就是宝宝生长发育的一般规律，虽然也有个体差异，但是差异并不是特别大，希望宝爸宝妈们一定要注意观察孩子的成长发育情况，如果发现有不对的时候，请及时到正规医院就诊，以免耽误孩子的病情。”杨越说。



医生简介：

杨越，内蒙古自治区人民医院康复医学科儿童康复治疗师、中国医药教育协会科普健康教育委员会委员、内蒙古自治区医师协会康复医学青年委员、内蒙古康复治疗学会儿童康复专业委员。

擅长新生儿神经运动评估、婴幼儿全身运动质量评估、脑瘫运动发育评估、婴幼儿运动发育测评、语言发育迟缓评估、“X”型腿和“O”型腿的诊疗、特发性脊柱侧凸、髋关节早期筛查、构音障碍、口吃等言语障碍评估、儿童血友病早期介入评估与康复训练、智力发育障碍评估及治疗、感觉统合失调系统化评估与综合干预。

认清这些“碘”，甲状腺病患者无需“谈碘色变”

碘是人体不可缺少的微量元素，碘摄入不足或过量都可能对甲状腺产生不良影响，甚至导致甲状腺病变的发生。专家建议，应根据个人情况，适量摄入碘，以防治相关疾病。甲状腺病患者也无需“谈碘色变”，应及时到正规内分泌专科就诊，从而进行合理治疗，避免误诊误治或过度治疗。

“人体碘的来源主要由食品供给，占每日摄入量的80%至90%。”中国科技大学附属第一医院（安徽省立医院）内分泌科主任叶山东说，碘在人体内每天都进行代谢，在停止碘摄入的情况下，体内储备的碘仅够维持两三个月的时间。世界卫生组织建议，成人的理想摄碘量为

每天150微克左右，孕妇和哺乳期妇女为200微克，儿童摄碘量相应减少。

“绝大多数甲状腺病患者在治疗期间可正常地摄入碘盐，尽量避免碘摄入不足或过量。”叶山东说，患者也不能过度焦虑，应保持健康的心理状态。

“临床中，很多患者对自己是否需要特殊的碘饮食有困惑。其实，不同的甲状腺病病因不同，需要不同的碘饮食。”浙江大学医学院附属第一医院内分泌科主任沈建国表示。

他举例说，如果患有甲状腺功能亢进症，应限制碘摄入，尽可能忌用富碘的食物和药物。而患有甲状腺功能减退症，则需视情况而定。

对甲状腺全部切除或完全破坏所致甲状腺功能减退症，食用加碘食盐或未加碘食盐对甲状腺无明显影响；对甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留所致甲状腺功能减退症，可以正常碘饮食；碘缺乏所致甲状腺功能减退症，需要适当增加碘摄入；碘过量所致甲状腺功能减退症程度较轻，需查找碘过量原因，限制碘摄入。

“目前尚无证据证明碘摄入量增加与甲状腺癌的发病率相关，甲状腺癌患者一般可以正常碘饮食。碘摄入量过多或不足都能使甲状腺结节患病率升高，所以要适碘饮食。对于甲状腺结节有自主功能并伴有甲亢患者，则需限制碘摄入。”沈建国说。（据新华社 黄筱 戴威）