



0-3岁幼儿， 该如何进行体检？ ——来看看这份宝宝体检全攻略



本报通讯员 孙卉
本报记者 古瑾

宝宝从一出生到3岁，始终都处在一个较为迅速的生长发育过程之中，生理、心理、智力、体格等方面时刻都在发生着变化。有些细微而重要的变化，没有专业知识的家长是很难发现的。只有通过定期全面的体检和医生丰富的儿保经验，才能判断小儿生长发育的水平是否正常。

定期体检能及时发现宝宝生长发育过程中存在的问题，并及时采取合理、有效的干预措施，保证孩子的健康成长。正常情况下，0-3岁幼儿大约要经历10次左右的身体检查。

宝宝应该多久做一次体检呢？为了保障宝宝的健康，建议宝宝应在满月、3个月、6个月、8个月、12个月时各进行一次体检；满一周岁后，宝宝的体检频率可降至每半年一次，3岁以后，建议宝宝每年做一次儿童体检。

01. 第一次体检

时间:宝宝刚出生(一般在医院进行)

体检项目:身高、体重、头围等，检查宝宝身体各个部位是否存在异常，监测宝宝呼吸频率、心率，有无呼吸困难等。

温馨提示:宝宝出生72小时后要在医院采集足跟血，主要是为了检查出发病率较高，但早期又无明显症状的疾病。目前我国列入免费筛查范围的项目有：先天性甲状腺功能低下和苯丙酮尿症；自费项目：新生儿耳

聋基因筛查，可以弥补新生儿听力筛查的不足，预防并减少耳聋残疾的发生。

02. 第二次体检

时间:宝宝满月或者42天

体检项目:测量身高、体重、头围并评价，检查头颅、囟门、五官、胸廓、心肺、腹部，检查有无外生殖器、四肢、脊柱等发育异常；四肢肌张力、听反应、追视、原始反射等；健康宣教。

温馨提示:宝宝6个月以内，每日需摄入维生素D和AD，而从母乳或奶粉中只能吸收部分。因此，宝宝出生后第15天就应服用维生素D和维生素AD。宝宝满月后要多晒太阳，促进皮肤合成维生素D，有利于体内钙的吸收。

03. 第三次体检

时间:宝宝3个月

体检项目:测量身高、体重、头围并评价发育情况；进行内外科、五官检查，检查有无外生殖器、四肢、脊柱等发育异常；追视、追听、俯卧抬头、手部抓握、原始反射等；进行喂养指导、维生素D添加指导。

温馨提示:4个月的宝宝从母体带来的微量元素铁已经大部分被消耗掉，宝宝容易出现贫血的情况。在辅食中可添加蛋黄、猪肝汤、红色肉泥等含铁丰富的食品。如果缺铁严重，要在医生指导下服用铁剂药物。同时，宝宝要继续补钙和维生素D及维生素AD，而且要添加新鲜果汁、果泥等补充维生素C，促进铁的吸收。

04. 第四次体检

时间:宝宝6个月

体检项目:监测身高、体重、头围并评价；内外科、口腔检查，

视力筛查，大运动、精细运动、语言发育等情况筛查，血常规，骨密度；进行喂养指导、营养素添加指导、运动发育指导等。

温馨提示:6个月的宝宝一般已经出牙，可给宝宝吃磨牙饼干等稍硬的固体食物，练习宝宝咀嚼能力，促进牙齿生长。由于出牙的刺激，唾液分泌增多，流口水的现象会继续并加重。如果宝宝到半岁还没有长牙，家长就要注意宝宝钙的摄入是否充足。

05. 第五次体检

时间:宝宝8个月

体检项目:监测身高、体重、头围并评价；内外科、口腔检查，进行大运动、精细运动、语言发育、适应能力等情况筛查；进行喂养指导、营养素添加指导、运动发育指导等。

温馨提示:8个月的宝宝已经能吃比较丰富的辅食了，家长要做好宝宝口腔的清洁工作，防止出现龋齿。8个月宝宝能注视画面上单一的线条，视力约为0.1，家长可以多让宝宝看一些彩色鲜艳的卡片，刺激宝宝视力发育。

06. 第六次体检

时间:宝宝12个月

体检项目:监测体格发育指标如身高、体重、头围并评价；内外科、口腔检查，视力筛查，进行大运动、精细运动、语言发育、适应能力等情况筛查，骨密度；进行喂养指导、运动发育指导、语言发育指导等。

温馨提示:12个月宝宝大多数长出6-8颗乳牙。动作方面能够把小球放入盒子中，并能拿笔涂鸦，几页几页地翻开书本。同时，自我意识开始萌芽，会用动作和情绪表达思想和需

要，家长这时候要多督促宝宝开口说话。

07. 第七次体检

时间:宝宝18个月

体检项目:测量身高、体重、头围并评价发育情况；进行心肺听诊、腹部触诊、口腔检查，检查有无腹股沟疝、鞘膜积液等外生殖器异常、鸡胸、漏斗胸、脊柱侧弯等发育异常；进行视力筛查，神经行为发育筛查，血常规；健康指导。

08. 第八次体检

时间:宝宝24个月

体检项目:测量身高、体重、头围并评价发育情况；进行心肺听诊、腹部触诊、口腔检查，进行大运动、精细运动、语言发育、适应能力等情况筛查，筛查有无语言发育落后、智力低下、自闭症倾向等，视力筛查；健康指导。

09. 第九次体检

时间:宝宝30个月

体检项目:测量身高、体重、头围并评价发育情况；进行心肺听诊、腹部触诊、口腔检查，进行大运动、精细运动、语言发育、适应能力等情况筛查，筛查有无语言发育落后、智力低下、自闭症倾向等，视力筛查；健康指导。这些与宝宝24个月时体检项目基本一致。

10. 第十次体检

时间:宝宝3周岁

体检项目:测量身高、体重、头围并评价发育情况；检测宝宝的视力、听力状况是否正常；动作发育方面看宝宝是否能做基本动作，是否可以平稳行走，并能够简单地跑；20颗乳牙是否已经齐全，此时要注意口腔卫生，预防龋齿和牙龈炎。

孩子贫血 怎么办？

现在生活水平越来越高，却有越来越多的孩子出现贫血的情况。为什么大家生活好了，还有儿童贫血的发生？其实，儿童贫血多为缺铁性贫血，是我国及世界卫生组织重点防治的儿童营养性疾病。

2岁以下的婴幼儿生长发育快，对营养需求大，铁摄入量不足可能导致缺铁性贫血。尤其在宝宝6月龄后添加辅食的过程中，是否添加了足够的含铁食物，对宝宝是否贫血有很大影响。此外，先天储铁不足(妈妈在孕早期缺铁、宝宝早产或多胎)或吸收不好导致铁流失(慢性腹泻)，也可能导致宝宝缺铁性贫血。

当然，贫血除了“缺铁”还有其他病因，比如巨幼红细胞性贫血、地中海贫血、外伤造成的贫血等。究竟是什么病因导致，以及如何纠正治疗，需要医生通过血液检查并结合喂养、发育等具体情况综合诊断。

贫血是日积月累发生的，往往有“滞后性”，所以家长们要把重点放在预防上。预防宝宝贫血，可以这样做：

1. 母乳喂养

母乳是为婴儿量身订制的营养品，含有宝宝所需的营养物质，更有利于宝宝的身体健康。

2. 合理添加辅食

给孩子添加辅食时，选择富含铁的婴儿营养食品，如强化铁婴儿米粉、红肉(牛肉、猪肉、羊肉等)，可以给孩子提供生长发育所需要的铁，食物中的铁特别容易被孩子吸收和利用，可以引导孩子多吃。

3. 多吃水果

维生素C、稀盐酸、果糖、氨基酸等，都有利于身体对铁的吸收，预防出现缺铁性贫血，可以鼓励宝宝多食用水果。

4. 定期体检

定期带宝宝去体检，可以及时发现宝宝的身体健康情况，出现贫血问题能够尽快干预治疗，帮助宝宝健康成长。

(殷翔)