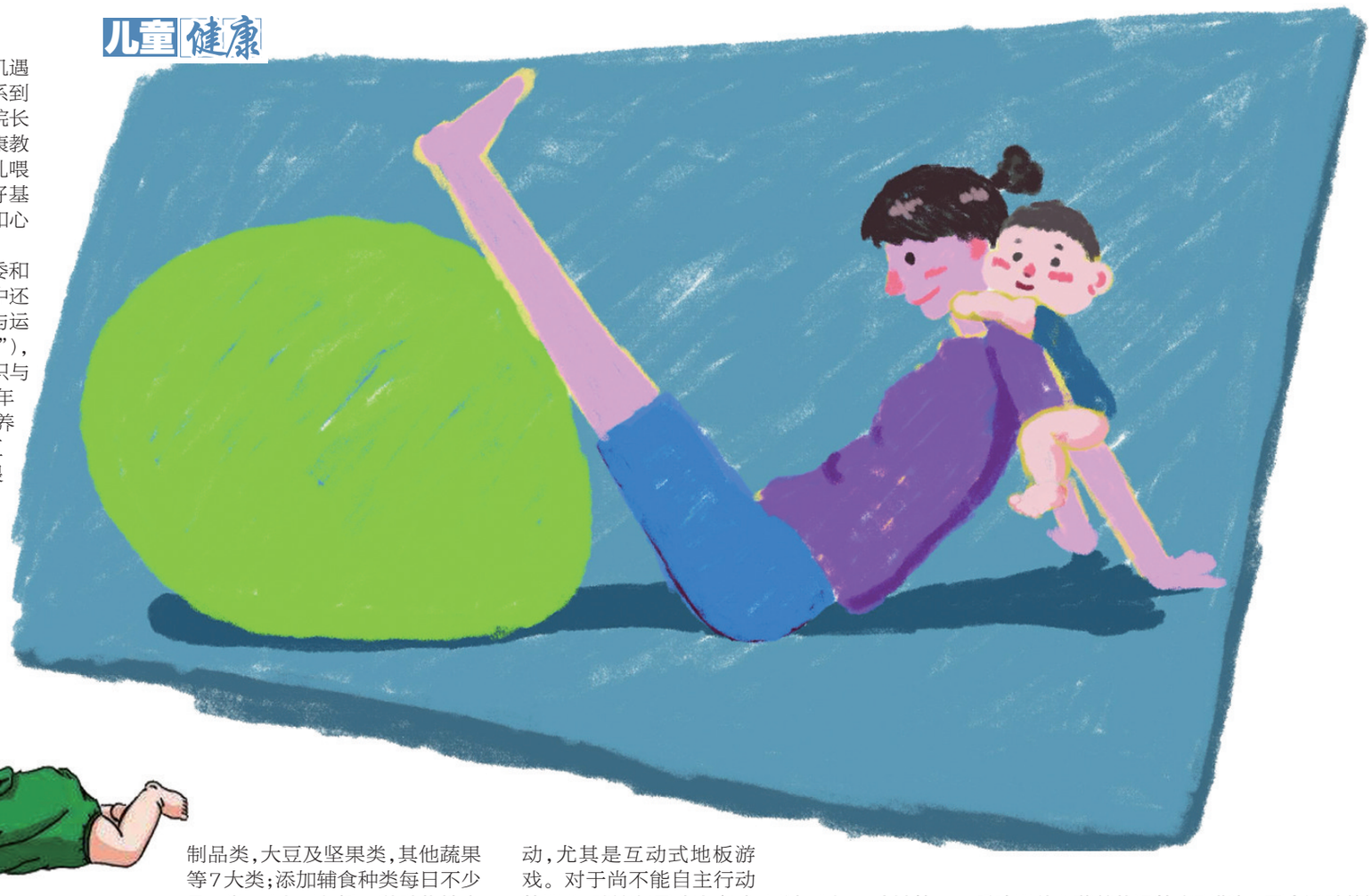
生命早期1000天奠定孩子一生健康基石，北京市发布婴幼儿健康教育核心信息

知营养、会运动，科学养育促进儿童健康

■ 中国妇女报全媒体记者 陈姝

儿童健康



“生命早期1000天是孩子生长发育的机遇窗口期，不仅关系到婴儿时期的发育，更关系到孩子成人之后的健康。”北京妇幼保健院副院长吴青青近日在“知营养、会运动、促发展”健康教育宣传活动上表示，儿童生命早期注重母乳喂养和辅食添加会为孩子营养状况奠定良好基础，而合理运动对儿童体格发育、认知能力和心理行为发展都有益。

中国妇女报全媒体记者从北京市卫健委和北京妇幼保健院举办的此次线上宣教活动中还了解到，8月2日，北京市发布婴幼儿喂养与运动健康教育核心信息（以下简称“核心信息”），通过传播婴幼儿科学喂养和身体活动的知识与技能，促进儿童身心健康。同时，北京市近年来不断健全爱婴服务网络，大力推进母乳喂养技术提升，已建设爱婴医院111家、爱婴社区327家，2021年北京市6个月内婴儿母乳喂养率达到92.23%。

吾家有儿初来世，殷殷盼盼长成时。

婴儿辅食添加过程中应注意什么？宝宝的大运动水平如何评估？宝宝运动发育落后了该怎么办？北京妇幼保健院近期征集了家长们最关注的几个育儿问题，并邀请中国疾病预防控制中心妇幼保健中心主任医师王惠珊、北京妇幼保健院儿童保健主任医师杨海河作了详细解答和具体指导。

6—12月龄婴儿需及时合理添加辅食，1—2岁幼儿主食由单纯乳类变为混合膳食

“核心信息”提示，6个月内健康婴儿提倡纯母乳喂养，无须添加水和其他食物，但新生儿要及时补充维生素K，按适宜摄入量补充维生素D，乳母膳食不丰富的婴儿也需按适宜摄入量补充维生素A。婴儿满6月龄起需添加辅食，应继续母乳喂养到2岁及以上。

那么，婴儿辅食添加过程中应注意什么？王惠珊指出，婴儿辅食添加要掌握3个时间点：6月龄开始辅食添加；12月龄辅食添加基本完成；1—2岁主食由单纯乳类变为混合膳食，完成食物转换。她还介绍了婴儿辅食添加的具体方法和注意事项：

1.添加辅食应从每日一次开始逐渐加量和次数，逐渐引入营养丰富的食物。要从单一食物开始，每次只添加一种新食物，逐次引入。开始可选择富含铁的泥糊状食物，待婴儿2—3日习惯一种新食物口味后，再添加另外一种，并不断反复和适应。在添加辅食基础上，继续坚持母乳喂养至2岁及以上，混合喂养及人工喂养的婴儿满6个月也要及时合理添加辅食。

2.家庭自制食物，控制婴幼儿糖和盐的摄入。辅食鼓励家庭选择新鲜营养丰富的食材，单独自制多样化食物，现做现吃。辅食质地从细到粗，量从少到多。一岁婴儿辅食不加糖、盐和其他调味品；一岁以上幼儿辅食要少盐少糖，避免食用腌制或熏制食品以及辛辣刺激性食物。制作辅食的食物包括谷薯类，深色蔬果类，动物性食物包括鱼、禽肉及内脏、蛋类，奶及奶制品类，大豆及坚果类，其他蔬果等7大类；添加辅食种类每日不少于4类，至少要包括一种动物性食物、一种蔬菜和一种果薯类食物。

杨海河还在辅食小课堂上指导家长如何制作婴幼儿辅食：

1.食物选材。选材要新鲜，不同食材之间互相搭配、优势互补，符合孩子均衡营养的需求。比如，米和面主要提供热量；肉主要提供蛋白质、矿物质以及脂溶性维生素；蔬菜主要提供水溶性维生素、纤维素。

2.制作过程。(1)要清洁卫生、现吃现做；(2)制作的食物性状要比较细软，符合幼儿消化吸收的能力；(3)少油、少盐，注重保留食物的原味。杨海河提醒，给一岁多的孩子制作食物可加一点盐，但一岁以上孩子每天盐的总量不超过1.5克，做一次饭添0.5克是合适的。对于一岁以下孩子，不建议放盐，因为一岁以下婴儿肾脏排泄功能还不成熟，加盐等于给肾脏增加负担。

3.辅食成品。孩子的食物也要讲究色香味，这样对儿童更有吸引力，可促进孩子食欲。

婴幼儿需经常运动，避免久坐和使用电子屏幕，鼓励亲子运动游戏和亲子户外活动

专家指出，要根据不同年龄阶段身体特点和需要，关注婴幼儿的运动健康发展。“宝宝出生后就可到户外进行活动了，让宝宝享受新鲜空气和明媚日光。但家长要注意小宝宝是躺着的，此时应避免日光直射宝宝眼睛。”王慧珊表示，宝宝的运动可循序渐进逐渐延长，每次户外活动时间可从几分钟逐渐延长到几十分钟。随着宝宝逐渐长大，鼓励家长带宝宝到公园、社区儿童游乐区进行各种活动，比如爬行、滚球、散步、绕着障碍物跑、跳跃、攀爬、滑滑梯、荡秋千、玩滑板等，“这些活动能帮助宝宝对运动产生兴趣，养成运动的习惯，同时也能不断增强宝宝体质。”王慧珊说。

“核心信息”也指出，在婴幼儿时期身体活动可促进脑与神经内分泌系统发育，主要表现为认知情感与社会交往等方面的促进作用；运动能力水平也可提示儿童心理发育状况。0—1岁婴儿鼓励每天进行翻身、爬行等各种形式的身体活动，尤其是互动式地板游戏。对于尚不能自主行动的婴儿，建议每天分次完成，累计至少30分钟的俯卧活动。1—3岁幼儿每天以亲子活动为主，身体活动累计时间应至少达到180分钟，其中大运动锻炼为主的身体活动时间至少60分钟。

“核心信息”强调，亲子运动游戏能为婴幼儿提供锻炼机会。家长要充分利用室内外安全和开放的活动场地，开展亲子活动和游戏。婴儿期引导进行俯卧抬头、翻身、坐爬、站立及行走等游戏活动，可以促进婴幼儿身体动作发展。引导一岁及以上幼儿进行滑滑梯、攀爬小型攀登架、钻爬上下楼梯、走小斜坡、跑跳扔球、踢球等游戏活动，让婴幼儿养成户外运动习惯。鼓励家长带婴幼儿到户外接触阳光和新鲜空气，婴儿每天开展1—2次户外活动，逐渐延长户外活动时间；一岁及以上幼儿每天应累计进行两小时户外活动。户外活动时间避免太早或太晚，但遇到雾霾、高温、高寒的天气要减少户外活动时间。

“核心信息”还提示，久坐是一种能量消耗很低的行为，也包括婴幼儿坐在汽车安全座椅、婴儿车、高脚椅等身体活动受限的情况。婴幼儿每天应尽可能减少久坐行为，每次坐姿不超过30分钟为宜，并鼓励和看护者一起阅读和听故事。婴幼儿避免使用电子屏幕，2—3岁幼儿每次屏幕时间不超过20分钟，每天累计时间不超过60分钟，越短越好。婴幼儿进餐时不看电视、手机等电子产品，进餐时间控制在20分钟至30分钟。

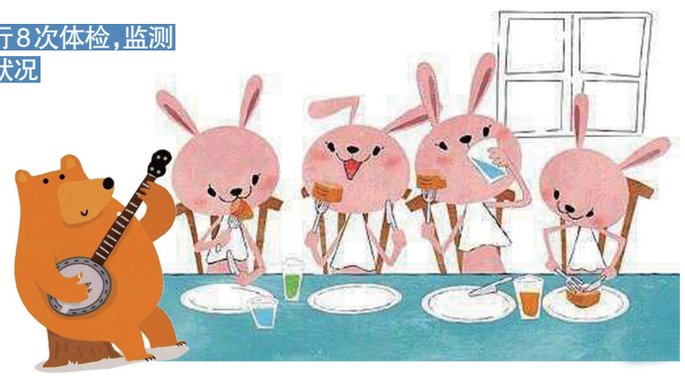
3岁以下婴幼儿需进行8次体检，监测评估孩子生长发育和营养状况

“核心信息”提示，1岁以内婴儿应当在3、6、8和12个月时，1到3岁幼儿在18、24、30和36个月时，到基层医疗卫生机构或妇幼保健院接受儿童健康检查和咨询指导服务，进行生长发育和营养状况评估。

体重、身长和头围等是反映婴幼儿营养状况的直观指标，而大运动能评估宝宝运动发育的水平。王惠珊介绍，大运动指的是宝宝姿势和全身的一些活动，比如小宝宝俯卧时候的抬头、翻身、坐、爬、站走等都是大运动。虽然有的宝宝发育早一点、有的宝宝稍微晚一点，但都有一个正常范围，一般而言，宝宝一两个月就会抬头，能趴在床上抬头30—45度；4个月能俯卧抬胸；4—6个月能翻身；6—7个月会坐；8—9个月会爬；一岁会走；一岁三个月就能走得很好；一岁半能扶着栏杆上台阶和楼梯；两岁就会跑、会双脚跳。

“如果发现宝宝运动发育落后了，比如到了三个月还不会俯卧抬头，先要分析原因，到底是大脑发育受损引起宝宝运动发育落后，还是家庭养育过程中没给宝宝充足机会去俯卧抬头。”王惠珊建议，如果确实是没给宝宝训练的机会，可请教医务人员给宝宝做一些训练来锻炼宝宝俯卧抬头的能力。经过1—2周训练通常就可见到明显效果，如果一两周后也不见效，家长要赶紧带孩子到妇幼保健机构进行全面的发育检查。

“早期发现宝宝是不是有问题，也就是医学上说的早期诊断，诊断后务必要进行早期专业干预。经过积极干预和家长配合，大部分宝宝都会很快回归正常。”王惠珊提醒，宝宝一定要按时定期体检，以监测评估生长发育和营养状况，在医生指导下及时调整喂养和身体活动行为。



防病鲜知道

绿色不能缓解视疲劳 眺望6米外才有效

很多人以为多看绿色能保护眼睛、缓解视疲劳，于是买来绿色植物放在桌面上。近日，首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任陶勇表示，看桌面上的绿色植物并不能有效缓解视疲劳，看绿色时眼睛觉得舒服是因为绿色对光线的吸收和反射比较适中，但对眼部肌肉的舒缓作用其实微乎其微。

那为什么会有“多看远处绿植可放松眼睛”的说法呢？陶勇指出，重点不在于“绿植”而在于“远处”，眺望6米外的远处可放松眼部肌肉，从而缓解视疲劳。其实只要看远处，不管是看绿色植物还是灰色楼房，都能有效放松眼睛。

陶勇提醒，日常工作学习中要遵循“20-20-20”法则，即近距离用眼每20分钟后，要抬头远眺20英尺20秒（即6米外），使眼部肌肉及时得到放松。

（敏稳）

每年接种流感疫苗可降低“老痴”风险

近期，美国麻省总医院研究小组在《阿尔茨海默病杂志》发表的一项研究显示，每年接种流感疫苗，不仅对季节性流感具有良好效果，对阿尔茨海默病也有一定保护作用。

研究小组以93.5万余名平均年龄73.7岁（女性56.9%）无老年痴呆症的老人为对象，进行约4年追踪，分为流感疫苗接种组（接种该疫苗1次以上）和未接种组。结果表明，阿尔茨海默病发病比例，疫苗接种组为5.1%，未接种组为8.5%，疫苗接种者的阿尔茨海默病发病相对风险降低40%。

研究人员认为，接种流感疫苗或可激活免疫系统攻击阿尔茨海默病的致病蛋白质，这种蛋白质在大脑中积累并杀死周围的神经细胞，导致阿尔茨海默病。此外，通过接种疫苗，可预防感染或病情加重，特别是65岁以上老人，有助于减轻流感病毒对大脑的损害。

研究人员表示，不仅是流感疫苗，以往研究发现，破伤风、白喉、肺炎球菌、带状疱疹疫苗也与阿尔茨海默病及其他老年痴呆症风险降低有关。

（宁蔚夏）

血脂化验单主要看低密度脂蛋白胆固醇

血脂化验单上可能有很多项，但总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）是基本、必测项目，我们称之为血脂4项，这也是医生主要看的项目。

有人认为甘油三酯高就是高血脂，其实不然。最需要关注的是低密度脂蛋白胆固醇，就是俗称的“坏”胆固醇，它是引起冠心病的关键，首先要确保它达标。目前认为，随着坏胆固醇水平升高和暴露时间的增加，以及其他心血管病危险因素的发生，促成了动脉粥样斑块的进展和心血管疾病的发生。比如在已患冠心病包括心梗、冠脉支架术或搭桥术后，坏胆固醇<1.8 mmol/L最好，未来发生严重心血管疾病的风险更低。

大量证据显示，如果一个人坏胆固醇<1.3mmol/L，动脉粥样硬化几乎不会启动。所以，应从出生开始就保持健康生活方式，使坏胆固醇持续保持在低水平。

（杨进刚）

健康中国 母亲行动
“2022健康中国母亲行动”⑨

好孕健康

胎停育不可怕，反复流产要查“元凶”

■ 北京大学第一医院妇产科副主任医师 杨秀丽

39岁的刘羽和她41岁的先生已有了两个儿子，但他们仍渴望能拥有一个可爱的女儿。2021年国家开放三胎政策后，两人决定再次备孕，但在成功怀孕3个月做超声检查时，孩子已没有胎心，大概九周左右就胎停育了。

胎停育是一种自然流产表现，属于妊娠期常见病。自然流产发病率在一般人群中约为12%—15%，35岁以上女性流产风险开始明显升高，到40岁自然流产率将超过40%，而45岁以上流产风险则高达75%，高龄母亲再加上年龄大于40岁的高龄父亲会明显增加流产概率。由于刘羽只有这一次胎停育历史，且孕前两人身体各项指标都正常，所以胚胎异常最可能导致此次胎停育。一次胎停育本身并不会增加再次发生胎停育风险，他们夫妻在下次怀孕前只需进行常规孕前身体检查就可。

刘羽很快预约了清宫手术，术后子宫内膜恢复良好。月经复潮3次后做了超声、宫颈癌筛查以及甲状腺、血糖、风疹、巨细胞、弓形体等检查，在确认各项指标都正常后，刘羽再次怀孕了。这次刘羽在第一次超声确认宫内孕后又在怀孕9周时做了第二次超声检查，显示一切正常。因为是高龄产妇，刘羽还在医生建议下预约了羊水穿刺检查，目前各项检查结果都很正常。

与刘羽不同，晓晓已有过3次胎停育经历。在第2次流产时，医生就建议她要针对反复发生的胎停育进行相关检查，但她和先生认为胎停育就是一种自然淘汰不需检查。可第4次胎停育还是来了，这让晓晓意识到频繁胎停育并非自然选择那么简单。

胚胎染色体异常是流产最常见原因之一，这是自然选择的结果，也是不可避免的。但连续发生3次以上则称为复发性流产，这种情况发病率仅为1%左右。晓晓前3次胎停育均发生在8—9周，3次清宫手术都没有检查胚胎的染色体，在第3次胎停育清宫后月经量开始明显减少，为了减少反复清宫手术对子宫内膜的损伤，医生建议这一次采取药物流产，并对胚胎组织进行了染色体检测，检测结果显示胚胎染色体没有明显问题。

除染色体检测外，对流产原因的评估还要从遗传因素、母体生殖道结构是否异常、感染因素、内分泌因素、凝血因素和免疫因素等方面进行诊断。具体检查包括超声检查、夫妻双方染色体检查、激素6项、血糖、同型半胱氨酸、甲状腺功能(甲功筛查)、TORCH、抗核抗体、抗心磷脂抗体、抗β2GP1抗体、遗传性易栓症、狼疮抗凝物以及血小板聚集试验检查等；而对于反复出现的中孕期流产，还需根据情况进行宫颈机能检查。

经检查，晓晓体内抗心磷脂抗体水平明显升高，3个月后复查该指标仍很高。结合她之前的流产史和高抗心磷脂抗体情况，可诊断她的几次流产都是抗磷脂综合征造成的。抗磷脂综合征是复发性流产的常见原因，患者可同时有系统性红斑狼疮或其他自身免疫性疾病，也可单独表现为反复发生的流产。

明确原因后，医生为晓晓制订了个性化备孕治疗方案：首先服用小剂量阿司匹林3个月，受孕开始在医生指导下使用阿司匹林和低分子量肝素进行保胎治疗。在专业医生的保驾护航下，晓晓终于平稳度过了她的第5次孕期，生下了一个健康宝宝。