



爸爸妈妈，请这样爱我

“健康快乐地成长”是父母对孩子最大的心愿，“六一”儿童节即将到来，我们采访了有关医学专家，希望能够在饮食习惯、视力发育、疾病预防、出行安全等方面为孩子的健康提供参考和帮助。

本报记者 陈晓丽

●请努力让我吃到母乳

随着知识的普及，越来越多的女性认识到母乳喂养的好处并重视母乳喂养。但由于职业压力等原因，我国的母乳喂养率并不高。其实，很多新妈妈都想母乳喂养，只是母乳不够。济南市妇幼保健院儿童保健科主任林倩解释道，“不能坚持母乳喂养的原因很多，部分原因是产妇没有掌握母乳喂养的技巧、没有足够的信心，甚至是一些错误做法，使得母乳不够。”

林倩提醒，准妈妈在孕期就要学习母乳喂养的知识和技巧。此外，产妇要合理饮食，适当增加餐次，每日以5-6餐为宜，荤素搭配，避免偏食，多吃一些富含蛋白质、维生素等的食物，多喝汤类。保持精神愉快，避免生气、焦虑和急躁，这也是保证乳汁充足的精神条件。

世界卫生组织和联合国

儿童基金会就最佳婴幼儿喂养问题的建议为：出生后1小时即开始母乳喂养；按需哺乳；最初6个月应纯母乳喂养；在6月龄时增加有足够营养和安全的补充食品，同时继续母乳喂养至2岁或2岁以上。

●请给我养成好的进餐习惯，控制体重

林倩表示，在儿童体检中发现，如今儿童超重和肥胖问题也越来越突出。研究表明，我国7岁以上学龄儿童超重率由2.1%增至12.2%，肥胖率则由0.5%增至7.3%。专家预测，到2030年，0-7岁儿童肥胖检出率将达到6.0%，7岁及以上学龄儿童超重及肥胖检出率将达到28.0%。

众所周知，肥胖容易增加儿童发生代谢综合征、糖尿病、心血管疾病等并发症的风险。“妈妈孕前和孕期的营养状况决定了生命早期的营养状况和出生结局，因此控制孕期体重增加过多是预防儿童超重和肥胖的重要措施。”林倩说道，出生后6个月内纯母乳喂养、辅食添加得当是婴儿良好发育的核心。

“2-6岁是儿童生长发育的关键时期”，林倩介绍道，根据不同年龄段的特点，家长应注意让孩子规律进餐、不偏食节食、不暴饮暴食；进餐时不看电视，细嚼慢咽；控制零食、饮料、快餐等，不吃夜宵；食物的烹调方式最好以煮、蒸、炖、汆等为主，不用或少用煎、炸等方法；鼓励孩子参加体育活动、减少久坐的行为，“有的孩子长时间看电视、玩电脑，户外活动时间少，强度远远达不到生长发育的需求。”林倩说道。

●3岁起，请每半年带我查一次视力

每到暑假，到医院就诊的近视儿童就会明显增加。济南市第二人民医院儿童眼科专业组副主任医师杨璐提醒，10至15岁是近视发病年龄的高峰，这个时候近视发展速度较快，不注意保护有可能会发展成为高度近视。

在日常生活中，家长要提醒孩子用眼卫生，写作业、看电视时，每30-40分钟都要休息10

分钟左右；读书、写字姿势要正确，头正身直，眼距离书本30厘米，不要躺在床上，趴在桌上看书；每天保证两个小时左右的户外活动时间。

不少孩子近视的家长都希望能治愈近视，目前市面上近视眼防治的产品层出不穷，正是迎合了家长们的这种心理。不过，专家提醒，迄今为止，还没有一种药物或器械被证实能治愈近视眼。

“正常儿童的视力发育是随着儿童的成长逐步完善的，3岁时视力大约为0.5，4岁时视力不低于0.6，8岁以上儿童应不低于1.0，一般儿童视力发育在6-8岁趋于稳定。”杨璐提醒，从3岁开始应对儿童每半年进行一次视力排查。若单眼或双眼视力均低于0.8，发现近视、远视、散光等屈光不正，应到正规专科医院检查佩戴合适度数的眼镜，以免发展成弱视。

●乘坐汽车，请给我使用安全座椅

很多家长都喜欢抱着孩

子坐在汽车里或者让孩子独自坐在副驾驶的位置，其实这些都是非常危险的行为。“一旦发生紧急制动或碰撞的情况，由于惯性的作用，即便车速不高，也会产生很大的冲击力。”林倩提醒道。

很多驾驶者认为，让孩子坐在副驾驶有安全气囊和安全带就一定安全，儿童坐在副驾驶的话，头部的高度和安全气囊的高低相近，在安全气囊打开时，头部很容易被击中，造成严重的伤害。

无论是副驾驶还是后排位置，一般汽车都是根据大人的体格设计的，小孩子的身高体重与大人相差较多。因此，安全带对孩子来说不能落在身体正确的位置，无法发挥正常的功能，一旦紧急刹车或出现碰撞，孩子可能从安全带下方溜出去，或被安全带勒住颈部。

因此，林倩表示，婴幼儿最安全的乘车方式就是坐在车辆后排位置并使用儿童安全座椅。选择适合年龄体重的安全座椅，从而将儿童乘车的危险指数降低70%以上。

疫苗是预防肺炎球菌性疾病的最有效手段

本报记者 陈晓丽

近日，2017版《肺炎球菌性疾病免疫预防专家共识》正式出台，为了推进山东地区的肺炎球菌性疾病的免疫规划和预防接种工作，《肺炎球菌性疾病免疫预防专家共识》巡讲活动在鲁举办。

山东省立医院儿科主任王金荣介绍，肺炎球菌广泛分布于自然界，常定植于人类鼻咽部，健康儿童鼻咽部携带率为27%-85%，“主要通过飞沫传播，或由定植菌引起自体感染，当抵抗力下降时，肺炎球菌容易乘虚而入，并透过黏膜防御体系从咽喉部逐步扩散。”

“肺炎球菌感染可引起种种严重疾病，可进入血液引起菌血症，还可能引起肺炎、脑膜炎、心包炎、骨髓炎、化脓性关节炎等。”更加值得警惕的是，王金荣提醒，肺炎球菌性脑膜炎引起的后遗症比例高，约每3个肺炎球菌性脑膜炎患儿中就超过1个会出现后遗症，表现为智力低下、脑瘫、耳聋等，为患儿和家庭带来沉重的生理和心理负担。

王金荣进一步表示，全球5岁以下儿童疫苗可预防死因中，肺炎球菌性疾病位居首位，肺炎球菌对人类健康的危害已成为严重的公共卫生问题。而在我国，5岁以下儿童感染肺炎

球菌的病例数位列全球第二，占全球总病例数的12%；2010年，中国4岁以下儿童中肺炎球菌感染病例数45万，居世界第三。

“初生至2岁儿童是肺炎球菌性疾病侵袭的高风险人群，6-11月龄儿童侵袭性肺炎球菌疾病发病率最高。”山东黄河医院预防接种门诊主任李静解释道：“婴儿出生后母传抗体会逐渐减少，6月龄时母传抗体消失。这个时期婴儿对病原感染的免疫力较低，更易受到肺炎球菌侵袭。”

目前，肺炎球菌性疾病的临床治疗以抗生素为主。遗憾的是，由于抗生素的不合理应

用，肺炎链球菌的耐药性问题日益严重，且部分地区肺炎球菌耐药率呈逐年增长趋势，使得临床治疗难度大大增加。采用疫苗预防肺炎球菌性疾病、减少细菌的耐药性，是控制抗生素耐药性发展的重要措施，这对我国当前的耐药性问题有着重要意义。

李静表示，预防接种是防控肺炎球菌感染(包括耐药菌感染)最有效的手段，婴幼儿肺炎球菌疫苗自使用以来，已被全球100多个国家和地区纳入国家/地区免疫规划之中，例如美国、日本、新加坡。统计数据显示，大规模肺炎球菌疫苗接种引进的地区，肺炎球菌耐药

菌株已明显减少。

《肺炎球菌性疾病免疫预防专家共识》(2017版)也指出：“婴幼儿肺炎球菌疫苗的应用可显著降低婴幼儿(包括接种者和未接种者)侵袭性肺炎球菌性疾病的发生率。”因此，家长应在发病高风险期前积极预防，按照常规免疫接种程序，六周龄(一个半月)时即可为婴幼儿尽早预约接种疫苗，以远离肺炎球菌疾病的侵袭。

出品：健康融媒报道部
设计：壹融工作室
本版编辑：胡淑华
美编：郭传靖