读懂儿童性早熟 守护正常青春期发育

随着生活水平提升、饮食结构改变，越来越多孩子出现“提前发育”的现象。不少家长认为孩子长得早、长得高是好事，代表营养充足、发育优秀。过早发育并非早熟优势，而是需要警惕的儿童内分泌疾病。性早熟是目前儿童保健科最高发的问题之一。

根据《中枢性性早熟诊断与治疗共识》，性早熟是指女孩8岁前、男孩9岁前出现明显第二性征发育，或女孩10岁前月经初潮。正常青春期启动年龄个体差异较大，一般女孩8～13岁、男孩9～14岁启动发育均属正常范围，具体是否异常需结合骨龄由医生判断，不能仅凭年龄简单界定。性早熟孩子相当于“发育闹钟提前响起”，身体提前启动成熟进程，打乱了正常生长规律。

家长需要熟记孩子性早熟的典型信号，早发现、早干预。女孩早熟症状较为明显，主要表现为乳房凸起、乳房胀痛、乳晕增大，随后出现腋毛、阴毛生长、身高突然猛蹿，短期内快速长高，最终提前迎来月经初潮。男孩早熟多表现为睾丸增大、阴茎增粗增长、声音变粗、喉结凸显、长胡须、出现痤疮，同时伴随身高短时间快速增长。

很多家长最容易陷入的误区就是：孩子长得快、个子猛长，就是长得好。性早熟最大的危害就是“先长快、后停止”。早熟会让孩子骨骺线提前闭合，生长周期大幅缩短。普通孩子有六七年的青春期长高时间，性早熟孩子生长期被压缩，看似小学阶段比同龄人高，实则提前透支身高潜能，最终成年终身高远低于遗传身高，造成终身遗憾。性早熟还会导致孩子内分泌紊乱，增加肥胖、多囊卵巢、甲状腺异常等远期疾病风险。

导致儿童性早熟的原因并非单一，而是饮食、作息、环境、肥胖等多种因素共同作用的结果。饮食因素方面，长期摄入高热量、高油脂、高糖分食物，频繁食用炸鸡、奶茶、甜品、膨化食品，以及来源不明、成分不清的滋补补品，会造成儿童营养过剩、内分泌紊乱，刺激性激素提前分泌，诱发提前发育。

肥胖是儿童性早熟的重要危险因素之一。脂肪组织中的芳香化酶会将雄激素转化为雌激素，体重超标、体脂过高的孩子，性激素水平更容易紊乱，性早熟发病概率明显升高。

不良生活习惯与环境因素也有一定影响。长期熬夜、睡眠不足会抑制生长激素分泌、扰乱内分泌节律；孩子过早接触成人影视、言情短视频、亲密画面，会影响心理认知和性心理发育；长期光照过度、滥用护肤品、接触违规添加激素的日化产品，也可能是诱发提前发育的隐形诱因。

想要守护孩子正常青春期发育，家长无须过度焦虑，做好科学预防与日常管控即可。饮食上坚持清淡均衡营养，荤素搭配，少吃油炸、甜腻食品，杜绝盲目服用燕窝、蜂王浆、人参等滋补品，不吃来源不明的保健品。

生活中严格管控孩子体重，坚持每日户外运动，跳绳、跑步、游泳、球类运动均可促进骨骼发育、控制体脂，有效预防肥胖型早熟。养成规律作息，保证孩子每晚充足睡眠，夜间尽量关灯睡觉，避免光照刺激内分泌紊乱。

同时做好家庭教育与媒介管控，避免孩子过早观看成人化视频、影视剧，给予孩子正向的身心教育。家长日常定期观察孩子的体态变化，一旦发现乳房发育、体毛增多、身高异常猛蹿等情况，及时带孩子前往儿童保健科、内分泌科筛查。少数性早熟由肿瘤等器质性疾病引起，需医生通过骨龄、B超等专业检查排查，家长不宜自行判断病因。

孩子的成长不可逆，青春期发育只有一次。拒绝盲目进补、纠正养育误区、科学管理生活作息，及时规避早熟诱因，才能让孩子告别“提前长大”，顺应自然生长规律，拥有健康身高、健全心理和良好的青春期发育状态。若已确诊性早熟，生活方式调整无法替代医生的规范诊疗（如骨龄监测、必要时药物干预），需遵医嘱定期随访。

（作者：邱晓艺 石狮市妇幼保健院 主治医师）

乳头扁平/凹陷 如何哺乳自救指南

不少新手妈妈在初次母乳喂养过程中发现乳头扁平、凹陷，导致宝宝频繁含不住、吸不稳，亲喂屡屡失败。这让新手妈妈容易陷入自我怀疑，失去母乳喂养的信心。母乳喂养的成败，从来不取决于乳头的外在形态，核心在于正确的含接方式与科学的喂养技巧。只要耐心和宝宝磨合、规范操作，绝大多数妈妈都能顺利实现自主亲喂。

尽早肌肤接触，抓住早吸吮黄金期

宝宝出生后，及时给予早期的母婴肌肤接触，让新生儿趴在妈妈胸前，依靠本能自主寻找乳房，自行尝试含接、吸吮，完成这场自然的探索过程，是顺利开启母乳喂养至关重要的第一步。

减少奶瓶干扰，预防乳头混淆

奶瓶出奶速度快、吸吮轻松省力，宝宝刚出生时如果过早、频繁使用奶瓶喂养，容易引发乳头混淆，进而抗拒亲喂，加重扁平、凹陷乳头的哺乳难度。若产后初期奶量不足需要临时补喂，优先选择勺喂、杯喂方式，尽量避免频繁的奶瓶喂养，避免乳头混淆。

学会深含乳，是成功亲喂的核心

宝宝能够成功获取乳汁，依靠的是通过吸吮挤压乳晕刺激乳腺分泌，而非单纯吸吮乳头。正确的有效深含乳方式，是能够顺利母乳喂养的关键。

有效含接需要做到以下几点：宝宝下巴紧贴乳房，嘴巴充分张大，上下唇自然外翻；头部微微后仰，鼻子轻贴乳房或悬空，呼吸通畅无压迫；哺乳全程无刺痛、撕裂等不适感；宝宝吸吮均匀稳定，伴随规律吞咽声，衔乳牢固不易滑脱。

科学合理使用辅助工具，破解衔接难题

乳头延展性较差的妈妈，可搭配专业辅助工具短期过渡喂养，改善乳头含接条件。辅助器具仅作过渡使用，不可长期依赖。

手法牵拉训练：将拇指、食指置于乳头两侧，轻柔向上下、左右牵拉乳晕及皮下组织，放松局部皮肤、提升乳头延展性，严禁暴力拉扯。每日2次，每次15分钟。有早产风险的孕妈，在没有足月前不建议产前开展此项操作。

乳头矫正器塑形：仅用于喂奶前临时塑形，每次短时负压吸引3秒，反复操作数次，待乳头及部分乳晕充分凸出后，立即引导宝宝亲喂，快速解决即时含接难题。

乳盾过渡喂养：含接困难时可短期使用乳盾辅助。按压乳盾顶端使其凹陷，内侧蘸取少量清水提升贴合度，撑开后完整覆盖乳头乳晕，依靠负压吸附固定。

科学戒除乳盾，逐步实现纯亲喂

乳盾仅为临时过渡工具，待宝宝吸吮能力稳定、适配乳房后，即可循序渐进戒除。亲喂前先手挤少量乳汁，让宝宝衔乳瞬间吃到奶水，大幅提升配合度；选择宝宝情绪放松、不极度饥饿的状态尝试裸乳头亲喂，避免饥饿烦躁引发抗拒；也可先佩戴乳盾喂养，待奶阵稳定、吸吮顺畅后，快速取下乳盾，及时引导宝宝直接衔乳。同时可采用“三明治”手法塑形乳房，方便宝宝大口含住乳晕。若宝宝出现哭闹烦躁，需立即恢复乳盾喂养。戒除乳盾的过程中，应秉承循序渐进的原则，切勿强迫操作，造成新生儿对吸吮的抗拒。

调整心态，树立信心

很多妈妈会因乳头形态不佳产生焦虑、自我否定的情绪。只要妈妈们守住母乳喂养的信念，再辅以科学的指导和帮助，让宝宝能有效含住大部分乳晕、形成稳定吸吮，就能正常泌乳、足量进食。

新手妈妈们，母乳是送给孩子最好的礼物，有困难不必气馁和退缩，守住母乳喂养的初心。只要有耐心、有科学的方法，一定能够安心顺畅地完成母乳喂养。

［作者：王武兰 福建省妇幼保健院

基金项目：福建省卫生健康科技计划项目资助2023TG018；(Sponsored by Fujian provincial health technology project 2023TG018)］

医学科普专栏投稿邮箱：
fujianwsbkp@126.com
联系电话：0591-88369123
联系人：杨老师