

青春期那些事儿!

青春期健康与医学是一门跨界、综合性的特殊科学,它不仅涉及-1岁~24岁儿童青少年性发育、生长发育和心理行为发育,还要经历家庭、学校、社会、医疗等多层面的支撑;既是全社会各学科交织的“航母”,又是医学领域跨年龄、跨专业的“航母”。

目前,我国有4.5亿儿童青少年即将或正在迈入青春期“门槛”,但青春期各种生理、心理行为问题往往被忽视。“充分发挥青春期医学的学科专长,创建卫生、教育相助的健康体检新模式势不可挡。”

青少年追星：性心理发展惹的祸

▲ 北京大学第六医院 李雪霓



李雪霓 教授

作为青少年心理工作者,我们看到孩子的心理行为现象,可以从性心理发育阶段特点去加以理解,针对性地给出干预原则,指导父母及老师与孩子互动,为他们的成长保驾护航。

青春期是一个人充满活力的阶段,却也是最容易

易发生成长偏差的时期。小宇是个15岁女孩,此前的“厌食症”已在医生和父母共同帮助下康复并继续正常生活。但亲子间的冲突转向了“追星”。在父母眼里,小宇的追星行为很过分、很有危害。而在小宇眼里,父母是过时的。

其实,在青少年性心理发展过程中,追星现象是一个阶段的代表,是随着生理上的性成熟而出现的。从生理发育上,青春早期被定义在9~24岁。同样,性心理发育的青春期也大致被定义在这个范围(9~20岁),只不过它指心理年龄,很可能与生理年龄不符,通常是滞后。

★ 9~12岁被称为青春前期,随着生理上的性发育开始出现性意识,对异性好奇的同时扎堆在同性中。

★ 12~14岁被称为青春早期,随着性成熟,青少年的兴趣点聚焦于自己的身体,试图通过身体来表达自我,标新立异,同时开始向家庭以外寻找“理想的对象”。

★ 14~17岁被称为青春中期,青少年更多投入真实的人际世界中,在同伴团体和异性交往的过程中确认自我,发展真实的亲密关系。

小宇的厌食症和追星行为都提示了她的性心理发展阶段应该是在青春早

期12~14岁,她的心理年龄小于实际年龄,提示发展有停滞。促进她的发展是她的父母和我们专业人员的共同目标。

要提供合适的帮助,我们首先需要理解小宇的心理状态,把它看成是一个正常发展的现象,而不是什么要不得的洪水猛兽。其次就是要适度满足和适度限制相结合,对小宇的心理感兴趣,了解她的感受、想法、愿望,能够分享,在无害原则下满足她的愿望,同时不能过度纵容。另外,小宇的处境——她在与同伴的交往中感到受挫,也许是妨碍她心理发育,甚至造成退行的绊脚石,应及时给予疏导。

让宝宝吃上定量版母乳：不难

▲ 上海市儿童医院 龚梅



龚梅 主任护师

母乳是婴儿最好的天然食品,为婴儿的生长发育、智力发展等专门设计的个体化专属粮食,母乳喂养更是母婴之间本能反应和健康生活方式。

世界卫生组织及联合国儿童基金会提倡,6个月内婴儿纯母乳喂养为最佳的喂养方式。6个月以后,继续母乳喂养至2岁及更长时间。母乳喂养是降低婴儿和5岁以下儿童的死亡率的关键,它不仅可以降低儿童感染性疾病、肥胖、I型糖尿病,而且可以降低母亲患乳腺、子宫疾病的风险。

但是由于多种因素的影响,根据2012年联合国儿童基金会《儿童发展现状》的报告,2006~2010年,我国母乳喂养起始率、0~6个月纯母乳喂养率分别为41%、28%,均低于世界(不包括中国)和发达国家的水平。

母乳喂养是母亲和婴儿二位一体共同学习成长的过程,泌乳顾问的陪伴、专业医务人员和社会环境的支持,让宝宝享受母乳、让妈妈舒适喂奶。为实现《中国儿童发展纲要(2011~2020)》中“0~6个月婴儿纯母乳喂养率达到50%以上”的目标加油。



郑寰：母乳喂养支持者

青春期皮肤护理：“美”正当时

▲ 首都医科大学附属北京儿童医院 王琳娜



王琳娜 教授

从新生儿到青春期,各年龄段儿童皮肤护理常规因其皮肤结构和功能特点不同而具有独特之处。此外,儿童皮肤护理常规也受环境、季节、地域,乃至文化背景、经济、卫生条件等影响。

进入青春期后,肾上腺和性腺的发育导致雄激素前体(如硫酸脱氢表雄酮)分泌增加。并在一系列雄激素代谢酶(如5α-还原酶)的作用下,转化

为有活性的二氢睾酮,刺激皮脂腺功能增强,脂量分泌明显增多。皮脂内的蜡酯、角鲨烯是构成皮肤表面脂质膜,以维持表皮正常脂质构成和含量,维持皮肤表面酸性环境,最终达到抗菌和完善皮肤屏障功能。这层皮脂膜不能

人工生产,因此应尽量避免破坏,避免使用不适宜的洗护产品。

青春期的皮肤特点是皮脂腺分泌旺盛,角质形成细胞增生活跃,真皮胶原纤维开始增多、致密,皮肤血管神经网发育完全,皮肤变得坚固、柔韧、光

滑红润。部分人群常因皮脂腺过度分泌、毛囊口角化、继发感染等原因导致痤疮、毛囊炎等。

很多医生会告诉家长,痤疮不用治疗,过了青春期就好了,事实上,放弃治疗和过度治疗都不恰当。

青春期皮肤护理建议

★ 饮食以及日常：限制可能引起痤疮的辛辣甜腻食物摄取、避免熬夜、保持大便通畅。

★ 清洁：青春期应加强皮肤清洁,选择中性、缓和、弱碱性、保湿、去油的洁面产品,30度清水,去除皮肤表面的油脂、微生物、灰尘等污垢,但是注意不能过度清洁。夏季可洁面2

次,其余季节只能使用1次。

★ 护理：宜选择控油保湿护肤品。除保湿功能,还要选择有控制油脂分泌作用的护肤品。使用后应表现为滋润、光滑、不油腻。此外,青少年应注意使用防晒品。部分痤疮患者由于应用药物或者激光治疗,局部皮肤屏障破坏,敏

感性增加,也需要配合功效性的皮肤护理产品。

★ 治疗：对于痤疮患者,建议用激光治疗,结合药物(如玫瑰露素)口服,以及适当面部外用护理产品,可获得满意效果,从而解决青春期痤疮患者的心理压力以及焦虑问题。治疗后避免遗留面部瘢痕,提高青春期孩子的精神心理健康质量。

宝宝吃上定量版母乳的四大要点

★ 加强母乳喂养知识的科普教育,尤其针对性加强青春期、婚龄期、怀孕期和哺乳期等特殊时期与母乳喂养和健康相关知识教育,正确认识理解母乳喂养的好处,使母亲相信自己有能力实行母乳喂养信心。

★ 在婴儿出生30 min内,第一时间让宝宝和妈妈的腹部贴腹部的趴在妈妈的胸前。宝宝蠕动着瞄准妈妈的乳头爬向乳房,当鼻子触碰到妈妈乳头时,头后仰张大嘴巴深含乳,完美吃上妈妈定制的初乳。医务人员只需要陪伴和鼓励,避免不需要的干预措施。在分娩期,需要母亲、家庭及医务人员的支持,自然分娩、减少干预是母乳喂养有益因素。

★ 妈妈需要舒适的哺乳姿势。半躺式姿势

是指妈妈的上半身的角度调节在45°,腰背部用枕头、靠垫等做支撑以妈妈舒适半躺为宜。妈妈倾斜的上半身,可以让宝宝稳定的和妈妈皮肤与皮肤亲密接触,宝宝爬行的过程也有利于宝宝大动作发育。常用的哺乳姿势还包括摇篮式、交叉摇篮式、侧卧式和橄榄球式。

★ 遵循婴儿自己吃奶的规律,宝宝与妈妈同睡是母乳喂养的有益因素,它是指身体和心理社会上的各种亲密接触的睡眠方式。宝宝有深睡眠、浅睡眠、安静(半醒)期、清醒警觉期、活动警觉和哭闹期之分,母亲要读懂宝宝的提示,谢绝在睡眠和哭闹时期哺乳;谢绝按照成人的规律计划喂奶。