家长课堂

# 培养宝宝专注力 抓住脑发育关键期

□记者 冷 嘉

在门诊,经常会有家长问医生:学龄前宝宝总是坐不住,是不是有"多动症"?怎样才能培养孩子的专注力?

## 幼儿专注时间有限

复旦大学附属儿科医院康复科朱默主治医师表示,幼儿坐不住,往往并非人们常说的"多动症"(注意缺陷多动障碍)。孩子在幼儿阶段专注力有限,一般3岁宝宝能维持专注约15分钟;5岁宝宝能维持专注约25分钟。如果执行复杂或高难度任务时,专注时间会更短。

"因为负责大脑专注力和执行功能的前额叶,在幼儿阶段还未发育成熟,所以宝宝通常对需静坐很长时间或非常枯燥的课程没有兴趣,但在自己感兴趣的领域能够专心。"朱默介绍。

## 两招让孩子更专注

朱默介绍,0~6岁是大脑发育最迅速的时期,也是宝宝发展运动、手功能、语言认知、秩序感和专注力的关键窗口期。那么,如何抓住学龄前这个脑发育的关键期,培养聪明又专注的宝宝?在此为家长支两招。

**第一招:"摸爬滚打"促发育**

研究表明,有氧运动可以促进大脑供血和供氧,帮助分泌大量血清素和多巴胺,使宝宝心情愉快,大脑思维也更加敏捷。

让宝宝经常"摸爬滚打"参与运动,能充分调动感官如视觉、听觉、触觉、本体感觉和前庭,并反向促进大脑神经元之间的连接,有助宝宝大脑发育得更好。

**第二招:小游戏助手脑协调**

日常生活中,家长可以督促宝宝多用小手做游戏和家务。

所有手、眼、脑协调的活动,比如吃饭、系纽扣、叠毛巾、剥豆子、整理玩具、涂鸦……这些简单的小肌肉运动都能促进大脑神经网络更加发达。同时,孩子在完成任务时,前额叶会被充分激活,专注力和自信心都会得到提高。因此,爱动手的孩子在上学以后,握笔和写字也相对更好。

父母须知

# 新手爸妈,这些疫苗知识要知道

儿童接种疫苗,可以让身体产生相应抗体,达到预防疾病、提高免疫水平的目的。有的新手爸妈对于疫苗接种还有不少疑惑,下面就简单作答。

**问:儿童接种疫苗,要打多少针?**

**答:**儿童需要接种的疫苗中,一类是免疫规划疫苗,即必须接种的免费疫苗。对于定居本市的儿童,2岁前需完成近20剂次免疫规划疫苗的接种;另一类是非免疫规划疫苗,即自费接种的疫苗,家长可自愿选择、自费接种。如果统一计算,2岁前通常需接种约30剂次疫苗。

**问:错过接种时间,该怎么办?**

**答:**接种疫苗不能提前,但可以适当延后。只要完成所有剂次,不会影响疫苗保护效果。

需注意的是,个别疫苗说明书对每一针均有较为严格的时间限制,错过就要等待后续程序调整。一般没有特殊原因,不建议推迟任何疫苗的接种。早接种、早保护,是和疾病"赛跑"的重要优势。

**问:什么情况下不适宜接种疫苗?**

**答:**孩子接种疫苗前,家长应仔细阅读说明书,有疑问及时咨询医务人员。

"禁忌证"是指不能够接种的情况,主要包括对于疫苗成分过敏(注意:不包括鸡蛋),以前接种后发生过严重不良反应,免疫缺陷或免疫功能低下、正在接种免疫抑制剂治疗者,发热、正处于急慢性感染或慢性疾病的急性发作期等。

"慎用",即除非明确利大于弊,才可接种,否则要推迟接种疫苗的情况,比如伴有或不伴有发热的急性中重度疾病。而湿疹、母乳性黄疸等情况,不需要延迟接种。

徐汇区疾病预防控制中心
周 祺

育儿宝典

# 孩子不宜烫发染发

有的家长会给孩子烫发染发,认为这样美美的。但为了儿童健康,千万别这样做。

根据我国《儿童化妆品监督管理规定》,儿童化妆品是指适用于年龄在12岁及以下儿童,具有清洁、保湿、爽身、防晒等功效的化妆品,其中并不包括烫发、染发化妆品。

烫发、染发化妆品在我国属于安全风险较高的特殊化妆品,需经国家药品监督管理局注册后方可生产或进口。对于含有对苯二胺等较为常见致敏原的染发剂,按规定必须标注"染发剂可能引起严重过敏反应"等警示语。染发烫发产品中的过氧化氢、巯基乙酸等常用成分有较强刺激性,含有这些成分的产品标签必须标注"防止儿童抓拿""避免接触眼睛"等警示语。

相较于成人,儿童的皮肤屏障功能不健全、角质层薄且水合程度高,头发纤维最内层的毛髓质结构不完整、最外层起保护作用的毛小皮厚度偏薄。因此,儿童皮肤敏感、头发脆弱,对外界刺激耐受能力弱,染发烫发产品中的刺激性化学成分可能对儿童健康造成潜在的不良影响。

因个体差异、使用不当等原因,即使成人使用化妆品也可能会引起不良反应,而儿童无疑更为敏感。另外,在染发烫发过程中,儿童的配合度和自控能力较差,易出现染发烫发化妆品不慎入眼、入口等情况。

特别提醒:家长在选购儿童化妆品时,除了要通过正规渠道外,还应认准"小金盾"标志。"小金盾"是儿童化妆品区别于成人化妆品、消毒产品、玩具等其他易混淆产品的区别性标志,非儿童化妆品不得标注儿童化妆品标志。

儿童化妆品

上海市疾病预防控制中心
崔文广 陈响响

本栏目由上海市预防医学会提供支持