

家长课堂

婴儿斜头细辨因 矫正治疗大不同

□记者 吉双琦

为何有些婴幼儿头部一侧变平或不对称?如何干预?请看上海市儿童医院神经外科詹琪佳副主任医师为家长解读斜头的成因和处理方式。

生理性斜头,多与姿势有关

生理性斜头是指婴儿由姿势问题导致的一侧头部变平,通常见于刚出生的婴儿,且症状轻微。早产儿更容易出现斜头,他们的头骨比足月婴儿的头骨更软。大多数情况下,这种斜头与大脑发育无关,对孩子的智力和整体健康不会产生长期影响。

常见原因

睡姿不当:新生儿的颈部肌肉尚未完全发育,如果长时间保持同一姿势,头部的某一侧可能会受到压迫,导致该侧变平。

平躺过久:婴儿出生后数月内大部分时间都躺在床上,如果床垫或睡姿不变,可能会导致一侧头部受到压迫,从而形成斜头。

异常胎位:某些婴儿在胎儿时期处于异常胎位(如后头位),出生时也可能出现轻微斜头。

矫正方法

生理性斜头,通过调整睡姿和加强运动常能自愈。

适当调整睡姿:确保婴儿在睡觉时经常改变姿势,以避免长期压迫同一侧头部。

增加趴睡时间:在白天的清醒时间,可以让婴儿进行趴睡,帮助加强颈部肌肉,减少头部变形。

采取物理治疗:对于有轻微斜头的婴儿,家长可以通过适当的按摩和颈部肌肉伸展运动帮助改善症状。对于一

些斜头症状较为严重的婴儿,佩戴矫正形头盔可助矫正头部形态,通常需要持续佩戴几个月。

病理性斜头,建议及时治疗

病理性斜头,是指由颅骨结构异常或颅缝过早闭合等问题导致的头部不对称。如果不及时治疗,可能会对婴儿的大脑发育和面部对称性造成影响。

常见原因

颅缝早闭:即“狭颅症”,由于某些颅缝(如冠状缝)过早闭合,导致颅骨无法正常生长,产生不对称的头部形状。

斜颈症:婴儿因颈部肌肉异常紧张或不对称,导致头部始终倾向一侧,从而形成斜头,可能由出生过程中受到的压力或其他肌肉发育问题引起。

其他发育障碍:如肌肉无力、骨骼发育异常等,也可能引发斜头。

矫正方法

对于病理性斜头,早期发现和治疗至关重要。

检查确诊:临床检查时,医生会通过观察孩子的头部外形、测量头围及观察其他面部特征,初步判断是否存在异常。通过X射线、CT扫描或磁共振成像等影像学检查,可以帮助医生查看孩子颅缝是否过早闭合,并评估大脑发育情况。对于疑似遗传性狭颅症的患儿,医生可能会建议进行基因检测,查找是否存在与疾病相关的遗传突变。

对症治疗:对于斜颈症引起的斜头,可通过物理治疗改善颈部肌肉的不对称,减少或避免头部进一步变形。颅缝早闭等严重的病理性斜头,往往需要手术治疗解除颅缝闭合,恢复头部的正常形状。

育儿宝典

冲调奶粉学问多

奶粉作为婴幼儿的重要口粮,科学冲调非常关键。下面就来教新手爸妈怎样正确冲调和保存婴儿配方奶粉。

器具重卫生,消毒要彻底

在学习冲调流程之前,应先重视奶瓶等喂养器具的清洁、消毒。

清洁:用热水或奶瓶清洁剂清洗喂养和配制器具(如杯、瓶、奶嘴和勺),使用清洁专用刷对奶瓶和奶嘴内外进行刷洗,确保清除所有奶液残留,再用安全饮用水彻底冲洗。

消毒:如果使用消毒器(蒸汽消毒器、化学消毒器或专门的奶瓶消毒器等),应按厂家说明操作。也可以采用煮沸消毒:将一口大锅装满水,完全淹没所有器具,确保不留下任何气泡;将锅盖盖紧并烧至滚开(建议用透明锅盖,可观察锅内情况);沸腾几分钟后关火,不要掀开,等使用时再打开。

取用:接触消毒过的器具前,先清洗并擦干双手;建议使用消毒过的镊子;如果不是马上使用,记得取出后全部组装好,这样可以防止瓶子内部、瓶嘴内外再次受到污染。

冲调有步骤,原则需掌握

冲调奶粉时,建议遵循“一冲二调三冷四试”的原则。

冲:对冲调奶粉的操作台表面(餐桌等)进行清洁和消毒,双手用香皂和清水洗净,用干净的毛巾擦干。

调:将温度不低于70℃的水倒入奶瓶,按照奶粉包装上的说明,加入相应比例的奶粉,摇动或转动奶瓶,使其充分混合。

冷:把奶瓶放在冷水水龙头下冲或放在冷水容器内静置,注意水不要碰到瓶身以上的奶嘴部分。冷却到合适温

度后,用干净的毛巾擦干瓶身。

试:将冲调好的配方奶滴在手腕内侧试温度,感觉温度适宜后,即可喂给婴儿。如果2小时内没能吃完,要全部倒掉。

温度有讲究,保存应关注

有些家长疑惑:“奶粉包装上推荐冲泡温度是45℃,用70℃的水冲泡会不会损失营养?”

其实,用小于50℃的水冲泡奶粉会大大增加阪崎肠杆菌感染危险,而高温冲泡奶粉唯一受到严重影响的只有维生素C。为弥补产品存放过程中维生素的损失,配方奶粉中维生素C的实际含量都会高于标注量,因此即便使用70℃的水冲泡,也可以保证维生素C的含量。

还有些家长想知道:“可否提前配置好奶粉,放在冰箱里待用?”

答案是:可以,但要严格遵循两个步骤:

冷却存放 将冲调冷却后的配方奶放入冰箱(温度不高于5℃),最多存放24小时。

重新加热 在即将需要使用时从冰箱取出配方奶,重新加热,时间不超过15分钟。为确保配方奶均衡加热,应不时摇动奶瓶;不要使用微波炉重新加热,因为不均匀加热会产生“热点”,也许会烫伤婴儿口腔。给婴儿喂食前,应再次检查乳汁温度,2小时内没有喝完必须倒掉。

上海市疾病预防控制中心 供稿

本栏目由上海市预防医学会提供支持



欢迎订阅2025年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2025年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,1982年创刊,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号 邮编:200040

