宝宝身上的胎记要管吗?

有些宝宝刚出生或在出生后短期内,在身体的一些部位会长出不同颜色、不同形状的“标记”,这些“标记”不疼不痒,短期内不会有什么变化,有别于蚊虫叮咬或各类皮肤感染。一般情况下,这些“标记”统称为胎记。

大部分胎记只影响美观,并不需要特别处理,甚至有部分胎记可随着年纪增长而自行消退,只是有的孩子可能会因此感到自卑。但有些胎记可能合并身体器官异常,甚至有恶变的可能,务必提高警惕。

胎记是怎么形成的

胎记是胎儿皮肤组织在发育时出现的增生,在皮肤表面表现出形状和颜色的异常。它多是由于人体血清中的锌、铜、钙、镁等微量元素及苯丙氨酸、酪氨酸严重缺乏,影响了色素合成过程进而导致的。胎记可以是先天的,也可以是后天的,一般可以分为 2 种:

●色素性胎记:主要由色素细胞发展而来,一般有灰色、棕色、浅蓝色等,常见的有蒙古斑、咖啡牛奶斑、痣等。

●血管性胎记: 主要是血管在皮肤表面引起的,一般有红色、粉红色、蓝色等,颜色程度由血管的深浅决定,常见的有鹳吻痕、血管瘤、新生儿斑痣等。

有些胎记一般不用担心

●蒙古斑

很多刚出生的婴儿会有一些蓝色的、像是淤青一样的印记,像被人打了一样,尤以屁股最为常见。这叫做“蒙古斑”,是真皮黑素细胞增生所致。

此种胎记并不会恶变,绝大部分会在宝宝一岁左右就消失,有些宝宝则会持续至三四岁。没有消失的情况是非常少见的,家长不必担心。

●鹳吻痕

“鹳吻痕”其实就是良性毛细血管畸形。在西方传说中,婴儿是由鹳送到千家万户的,所以有些婴儿身上会留下鹳的吻痕。

约 1/3 的婴儿出生时都有鹳吻痕,它其实是一种良性的毛细血管畸形,呈粉红色斑块,孩子哭闹时血管充血,往往更明显。

鹳吻痕常见于颈背部、额头、眼皮等部位,基本分布在身体的中线附近。大多数鹳吻痕会在 18 个月内消失,只有个别长在颈背部、骶骨部的可持续终生,一般无需治疗。

这 4 种胎记可能暗藏风险

●咖啡斑:过多或过大需警惕

咖啡斑的发病率约有 10~20%, 多表现为平坦的、圆形的褐色斑点或斑片,边界清晰,主要分布于面部和躯干,小到数毫米,大至直径几厘米。

这种胎记通常会缓慢增大, 但大部分是正常的。若数量在 6 个以上,青春期前直径 > 5 毫米或青春期后直径 > 15 毫米, 并伴有皮下肿瘤或者发育迟缓等症状时, 需警惕是否患有神经纤维瘤病或其他遗传性疾病。

●葡萄酒色斑:大面积出现需警惕

这是一种血管畸形造成的永久性胎记,通常无需担心。

葡萄酒色斑早期通常呈扁平粉红色, 而后可演变为深红、紫色甚至黑色,多发于面部、颈部,且会随年龄增长而增大、增厚,可伴有一些疣样皮肤变化。

但如果它较大面积地出现在面部上半部分,出现眼部受累、单侧抽搐等问题,则需警惕 Sturge-Weber 综合征 (一种先天性遗传性疾病)的可能性。

●血管瘤:不同类型,危险性不同

有些宝宝身上会出现一些充血性红斑,按压褪色,但会逐渐增大、变厚,甚至高出皮肤表面,摸起来还比较柔软,这可能是血管瘤。

血管瘤是血管内皮细胞异常增生导致的,多是良性肿瘤,且成年后可停止发展。

●白癜风

皮肤上出现白斑甚至越来越多, 要警惕白癜风,不仅治疗难度较大,还会给患者带来很大的心理负担,甚至可能出现皮肤癌、听力损失、虹膜炎等诸多并发症。

白癜风可发生于各年龄阶段, 也可以发生于婴幼儿甚至新生儿身上。如果局部皮肤(常见于脸、胳膊、手以及皮肤褶皱部位)出现边界较清晰的白斑,就要提高警惕。

小贴士

胎记是一种很常见的现象, 家长其实完全没有必要过分担心。但究竟什么样的胎记需要看医生, 家长还是要引起注意。

- 胎记靠近眼睛、鼻子或嘴巴。
- 胎记有疼痛感。
- 有 6 个或以上的咖啡牛奶斑。
- 有大型先天性痣。

如果胎记比较明显, 很容易引起周围人的围观, 可能就会打击宝宝的自信心,让宝宝不自在,爸爸妈妈可以积极引导宝宝接受胎记的存在, 并且带宝宝联系一些医院,听听医生的建议,商量祛除的办法。

宝宝耳朵到底要不要掏?

●作者 王萍

耵聍会自行排出

耳屎,在医学上被称为耵聍,是由外耳道的外侧 1/3 部分皮肤内分布的皮脂腺和耵聍腺的分泌物,加上外耳道内脱落的皮肤组织、皮肤正常菌群的细菌以及脱落的毛发混合形成的。

一般来说,耵聍生成后就会位于原地(外耳道外侧 1/3),然后随着人的说话、咀嚼等动作逐渐向外移动,最后排出。

大部分的耵聍并不需要掏挖就可以自行排出,但由于排出比较缓慢, 所以我们一般感觉不到。

为什么会出现耵聍栓塞

耵聍栓塞,是指耵聍阻塞了外耳道。一般来说,如果耵聍分泌过多或者自行排出受阻的话, 就会引起耵聍在耳道里面的异常堆积,最后导致耳道被完全或者部分堵塞,这就是耵聍栓塞。

有数据表示,耵聍栓塞是一件很常见的事情,儿童的发生率为 1/10,成年人为 1/20,而老年人的发生率高达 1/3。

那什么情况下会出现耵聍栓塞呢?

外耳道炎、外耳道湿疹、在灰尘较多的空气中活动、挖耳朵等增加了对外耳道局部的刺激,会使得耵聍分泌过多;同时,外耳道结构的狭窄、瘢痕、耳道内结构异常、缺乏咀嚼动作等会导致耵聍排出受阻;除此之外,不要总是去挖耳朵, 挖耳朵往往会将耵聍推向外耳道深处,影响耵聍的正常排出。

给宝宝掏耳朵的 3 个建议

一般情况下, 耵聍栓塞并没有什么症状,这种时候也并不需要将耵聍取出,但如果耵聍栓塞伴有不适症状,例如听力损失,耳痛、痒、胀,头晕,耳鸣甚至是刺激迷走神经而导致咳嗽,那就需要将耵聍取出。

如果宝宝有不适症状,应由医生检查并判断。那么,要不要给宝宝掏耳朵,提供以下 3 个建议:

●家长自行给宝宝掏耳朵,有引起局部炎症、将耵聍推至外耳道深处以及导致耵聍分泌增多的风险。家长想要确定孩子需不需要定期掏耳朵,可前往耳鼻喉专科就诊,让医生来确定。

●少数人因为自身情况而存在耵聍栓塞,但其中没有症状的一部分人也不需要处理,千万不要为了避免耵聍栓塞而频繁挖耳朵,这样反而容易加重耵聍栓塞。

●即使宝宝出现耵聍栓塞并且伴有症状,也需要在专业医师的指导下解除耵聍栓塞,而不可自行处理。

如何锻炼宝宝咀嚼能力

●作者 刘莹

对宝宝来说,咀嚼不仅是消化食物的必要步骤,同时也能刺激宝宝的牙齿发育。

如果咀嚼能力得不到适当锻炼,可能会导致宝宝挑食、肠道吸收不好、牙齿不齐,甚至语言发育也可能会受到影响。

宝宝的咀嚼锻炼要分阶段进行。逐渐添加辅食是锻炼咀嚼能力的最好办法, 家长要根据宝宝的月龄逐步更新食物, 为口腔肌肉提供各种不同的刺激, 耐心地反复锻炼宝宝的咀嚼能力。

6 个月开始:尝试泥糊状辅食

自 6 月龄开始, 宝宝的许多器官迅速发育、功能不断完善。如舌头的排外反应消失,牙齿开始萌出, 面部肌肉及咀嚼肌发育迅速;胃肠道消化吸收半固体食物的能力增强;淀粉酶等酶系统更为成熟。

这一阶段比较适合给宝宝添加泥糊状的食物。不建议家长把流质辅食放在奶瓶里喂,应该使用大小合适、质地较软的勺子。

家长要耐心地反复尝试,通过少量、多次的练习,帮宝宝慢慢熟悉勺子,学会接纳勺子里的食物并吞咽下去。

7~12 个月:食物由稀到稠,颗粒由细到粗

从这一时期开始,可逐渐给宝宝提供一些稍有硬度、需要咀嚼的食物,以培养宝宝的咀嚼能力,促进牙齿的萌发。

这时的食物应由稀到稠,颗粒由细到粗。从在泥糊状食物里添加少量的颗粒状食物开始, 随着宝宝的适应再慢慢增加软固体食物的量。

随着月龄的增长,宝宝可以用牙床进行较为完整的咀嚼动作了,主动进食的欲望也会增强,喜欢自己抓食物吃。这时,可以引入手指食物,先从小块、可溶、软烂,便于吞咽的食材开始,例如煮熟的土豆条、南瓜块等。

另外,还可给宝宝提供一些专门用来磨牙的小零食。

刚开始时,妈妈应慢速示范用牙齿“咬”的动作,教宝宝咀嚼。

12 个月以上:帮助宝宝慢慢融入家庭饮食

1 岁以后,宝宝的舌头已经能自由地活动,牙龈开始变硬,磨牙慢慢长成,在食材的处理上可以逐渐接近成人的饮食性状,以帮助宝宝慢慢融入家庭饮食。

但无论如何,此时的宝宝还不具备成人一样的咀嚼能力,所以,宝宝的食物还是要适当处理得稍微软一点、小一些。

另外,这个阶段的宝宝具有很好的模仿能力, 家长不妨借助这个特点做好咀嚼的引导,经常提醒宝宝把食物好好地嚼一嚼再咽。