

# 孩子头型需矫正? 这事不该让你头痛

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 韩旭

近来,在社交媒体上,圆头被吹捧为五官立体的关键,明星们的圆头扁头对比图更是让深受扁头之苦的年轻人暗下决心:圆头要从宝宝抓起!一些年轻家长为了保证小孩的脑袋“整圆”,不惜花费重金去购买矫正头盔等所谓的“矫正神器”。

这类产品真的有效吗?宝宝头型只有圆头才是健康的吗?



无论圆头还是扁头,只要健康就是好头。

## 头型矫正产品销售火热

11月5日,今日女报/凤网记者在购物网站上搜索“头型矫正器”,发现该产品琳琅满目,价格不一。既有几十元到几百元的定型枕,也有高达几万元的定制矫正头盔,商家们则打出“睡出圆润头型”“呵护宝宝头部发育”“不做后悔妈妈”等旗号,声称可以通过特定的设计,帮助宝宝在睡眠中矫正头型,让宝宝的头部更加圆润、完美。

记者点进一个月售数量超万份的产品页面,在“问大家”区域,发现家长们的提问五花八门,但都与圆头

有关。“我家宝宝是扁头加偏头,这个产品到底有没有用?”“喜欢侧身睡的宝宝可以用这个吗?怎么样才可以睡圆头?”“尖头能睡圆吗?”还有一些网友在评论区分享睡圆头的方法。

能不能给宝宝睡出一个完美圆头,似乎已让不少妈妈感到焦虑。

而在社交媒体上,一些妈妈已经“卷”出了新高度,不再满足于普通定型枕,而是给宝宝购入了最高级别的“矫正神器”——万元起的矫正头盔,有人戏称为“孩子最贵的玩具”,不少妈妈还分享了自己给孩子戴矫正头盔

的日常。

有网友表示,前段时间天气热,孩子一戴头盔就出疹子,“但为了以后的颜值,孩子你还是先忍忍吧”;另有网友分享说,一天给宝宝戴20小时的矫正头盔,半个月之后肉眼可见头变圆了,但因为宝宝额头长痱子两天没戴,头型就又回去了;还有曾焦虑于宝宝头型的网友最终选择了放弃,“定制了价值两万八千元的矫正头盔,一天给孩子戴满20小时,孩子脱下头盔后满脸都是红色压痕和汗,还是放过自己也放过孩子吧”。

## 圆头扁头都不会影响健康

那么,什么样的头型应该及时干预?给宝宝戴矫正头盔真的有用吗?

“我们在门诊中也碰到过不少因为孩子头型而焦虑的妈妈,其中大部分的宝宝并不需要过度干预。”11月6日,湖南省妇幼保健院儿童保健科副主任黄群告诉今日女报/凤网记者,“我会先观察孩子的头型,看看面部是否对称,有没有畸形,头型的发育有没有真正影响到面部美观,接着评

估孩子的头围增长是否正常、神经系统发育是否良好,如果这些都是正常的,我会劝家长不要太过焦虑。”

在黄群看来,圆头或扁头只是审美观的差异和流行的变迁,并不会影响健康。即使孩子的头不够圆,随着年龄增长、头围增大、头发长出,头型也会变得相对而言更好看,不需要过度干预。

市面上的矫正头盔到底有没有用

呢?黄群表示,对于严重的头型问题,比如宝宝最常见的斜头畸形,确实有研究表明矫正头盔是有效果的。“但这还是一个正在发展的学科,可能存在一定风险。”她告诉记者,国内外相关文献研究认为矫正头盔不会影响颅骨发育,但毕竟小孩好动,给宝宝戴头盔会限制他的活动,肯定不方便,“很多成年人骑电动车都不想戴头盔,何况是几个月的宝宝呢”。

## 前四个月是矫正头型的最佳时间

“对于大部分普通家庭的孩子来说,如果不是严重的头型问题,不需要用矫正头盔;如果孩子出现了严重的头部畸形,影响面部美观甚至功能时,一定要去专业的康复机构做矫正治疗。”黄群建议,如果家长很在意孩子的头型,通过早期发现、早期干预是最好的,成本也低。如果只是为了追求美观,黄群并不建议家长给孩子们戴矫正头盔,还可能加重家庭经济负担。

除了动辄几万元的矫正头盔外,售价几百元的婴儿定型枕也颇受家长欢迎。黄群提醒,这类矫正枕不宜过高,过高会影响孩子的呼吸,甚至会导致窒息等意外的发生,所以家长在给与孩子使用定型枕时要注意孩子的呼吸和生命体征等情况,避免意外的发生。

黄群表示,矫正婴儿头型的最佳时间段是在前四个月,最主要的方法是注意睡姿。现在医生提倡仰卧

睡姿,因为俯卧睡姿会增加婴儿猝死综合征的发生率,但长时间保持仰卧姿势也可能导致头型问题,所以家长要注意给孩子变换睡姿,同时注意避免变换睡姿后可能存在的窒息风险。

此外,在孩子清醒的时候,可以多给孩子做一做翻身、俯卧抬头等动作,这些动作不仅对头型矫正有帮助,对孩子本身的发育也是有利的。

## 科普 >>

### 适合儿童锻炼的项目有哪些

文 / 李融洲 (湖南省儿童医院康复中心)

1. 跑步。跑步是一种简单易行的有氧运动,可以提高心肺功能和耐力。儿童可以选择在户外或室内跑步机上跑步。2. 游泳。游泳是一项全身性的运动,可以锻炼肌肉力量、灵活性和协调性。儿童可以选择在游泳池或海滩游泳。3. 骑自行车。骑自行车是一项有趣的有氧运动,可以提高心肺功能和下肢力量。儿童可以选择在公园或自行车道上骑自行车。4. 跳绳。跳绳是一项简单易行的运动,可以提高心肺功能和协调性。儿童可以选择在室内或室外进行跳绳。5. 篮球。篮球是一项团队合作的运动,可以提高身体协调性和灵活性。儿童可以选择在学校或社区的篮球场进行篮球训练。要提醒的是,儿童锻炼项目应当注重全面性和个性化,根据儿童的年龄、兴趣和身体状况进行合理的选择和安排。

### 孩子得了抑郁症怎么办

文 / 方红军 (湖南省儿童医院神经内科)

1. 深呼吸。孩子患了抑郁症常常会感觉闷闷不乐,甚至有一种绝望感。通过深呼吸的方法可以及时缓解精神压力,让躯体得到放松。2. 冥想疗法。孩子可以通过冥想的方法想象自己正在一片美丽的沙滩上,周围有漂亮的海鸟和一望无际的大海。多进行冥想可以消除杂念,改善神经功能失调的症状。3. 多参加社会活动。孩子患了抑郁症以后,常常把自己关在家里,这样会加重抑郁症状,家长要引导孩子多参加社会活动以转移注意力。4. 积极参加体育锻炼。家长最好跟孩子一起积极参加体育锻炼,不仅可以促进身体血液循环,提高免疫力,还能调节抑郁症患者的神经系统,缓解抑郁症状。5. 保持良好的生活方式。家长要帮助孩子养成良好的生活方式,每天早睡早起,清理好个人卫生,这样孩子的状态也会好很多。

### 肺部真菌感染如何治疗

文 / 胡誉 (长沙市中心医院呼吸与危重症医学科三区)

肺部真菌感染的治疗方法包括一般治疗、物理治疗、药物治疗、手术治疗等。1. 一般治疗。肺部真菌感染可能是白色念珠菌、隐球菌、肺孢子菌等致病菌感染引起的。平时应该保持良好的饮食习惯,不要吃辛辣刺激性的食物,比如辣椒、生姜、大蒜等,也不要饮酒。2. 物理治疗。红蓝光照射、微波治疗等方法可以改善局部微循环,促进炎症消退。3. 药物治疗。患者可以在医生指导下使用氟康唑胶囊、伏立康唑片、注射用两性霉素B等药物治疗,以抑制真菌滋生繁殖,有效缩短病程。4. 手术治疗。如果肺部感染的情况比较严重,局部已经出现了坏死,可以通过肺叶切除术进行治疗,术后需要加强局部护理。治疗期间应多喝温开水,可以加快身体代谢的速度,此外还应养成早睡早起的习惯,保证充足的睡眠时间。

## 资讯 >>

### “惠家兴业、以诚‘湘’建”! 2024 家政服务促消费活动走进怀化、湘西

今日女报/凤网(记者 尹盛鹏) 11月3日~5日,“惠家兴业、以诚‘湘’建”2024家政服务促消费活动相继在怀化市、吉首市举行。

活动由湖南省商务厅、湖南省妇联主办,怀化市商务局、怀化市妇联、湘西土家族苗族自治州商务局、湘西土家族苗族自治州妇联承办,今日女报/凤网、湖南省家协、怀化

市家协、湘西土家族苗族自治州家协执行。

为了既让老百姓得到实惠,也让行业与服务企业获益,本次活动安排了家政服务业态融合培训、劳务对接、人员招聘以及家政进社区等内容,邀请了业内大咖围绕家政业与银发经济融合、诚信平台推广、强化品质服务和标准引领等方面与大家进行了交

流;各地企业就劳务输出、服务拓展等工作进行了签约合作;组织当地优秀企业走进社区,现场设置家政服务消费体验区,通过领取商务厅电子消费券、打折优惠、特色展示等方式,让居民在家门口就能享受到优质的保洁、育婴、月嫂等家政服务,带动家政服务消费。