

## 家长请注意：2025年1月1日起 接种这种疫苗有调整

近日，根据《关于国家免疫规划百白破疫苗和白破疫苗免疫程序调整相关工作的通知》要求：自2025年1月1日起，在全国范围内实施，将现行3月龄、4月龄、5月龄、18月龄各接种1剂次吸附无细胞百日咳-白喉-破伤风联合疫苗（以下简称百白破疫苗）和6周岁接种1剂次吸附白喉-破伤风联合疫苗的免疫程序，调整为2月龄、4月龄、6月龄、18月龄、6周岁各接种1剂次百白破疫苗的免疫程序。

### 什么是百日咳

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过呼吸道飞沫传播，也可经密切接触传播，传染性极强。人群对于百日咳普遍易感，婴幼儿更加易感。感染后典型症状表现为阵发性、痉挛性咳嗽，伴咳嗽末吸气性吼声。病程可持续2~3个月，故称“百日咳”。接种过含百日咳成分疫苗的儿童、有百日咳病史者以及成年人等，感染后

的症状常常不典型。

### 为什么要调整

我国于1978年将含全细胞百日咳疫苗的百日咳白喉破伤风联合疫苗纳入儿童免疫规划后，百日咳的发病率大幅降低。但由于接种疫苗后产生的免疫力衰减，且无论是接种含百日咳成分疫苗或自然感染，均不能获得终生保护，全球很多疫苗覆盖率较高的国家出现了“百日咳再现”。本次百日咳疫苗接种程序的调整，主要为了让婴幼儿更早获得对百日咳的免疫力，提高儿童百日咳的免疫水平，更好地保障婴幼儿和儿童的健康。

### 具体如何调整

**前4剂疫苗免疫程序调整** 前4剂百白破疫苗免疫程序，由原来的“3月龄、4月龄、5月龄、18月龄各接种1剂”，调整为“2月龄、4月龄、6月龄和18月龄”各接种1剂次。

**6周岁儿童接种疫苗调整** 6周岁儿童原来接种1剂次吸附白喉破伤风联合疫苗（白破疫苗）

调整为接种1剂次百白破疫苗。

### 如何预防百日咳

接种疫苗是预防传染病的主要途径，但即使接种了疫苗，仍要做好以下预防措施。

**1. 科学佩戴口罩** 在人群密集的场所佩戴口罩可有效减少病原体传播。若家庭成员中出现咳嗽等呼吸道感染症状，应尽量远离儿童，近距离接触或照护婴幼儿时，应科学佩戴口罩，降低婴幼儿感染风险。

**2. 保持良好卫生习惯** 勤洗手，咳嗽或打喷嚏时用手肘或纸巾掩住口鼻；居室常通风，注意合理作息和适当的体育锻炼。

**3. 加强健康监测** 在共同居住生活、工作学习等情况下，与百日咳病例（发病前1周至发病后3周）有接触史者，应进行21天自我健康监测。避免与婴幼儿和孕产妇等重点人群近距离接触，减少前往人群密集场所。监测期间如无咳嗽、流涕、发热等不适症状，可正常学习工作。一旦出现咳嗽、流涕、发热等症状，应及时就诊。

来源：国家疾病预防控制中心官网



## 小宝宝到底 能不能竖着抱？

王女士的宝宝刚满3个月，每当她横着抱宝宝时，宝宝总是哭闹不止，而一旦竖着抱，宝宝就会立刻安静下来，这让王女士感到困惑。因为老人们常说：“宝宝还小，不能竖着抱。”那么，这个说法正确吗？为什么宝宝似乎更喜欢竖着抱呢？

### 3月龄宝宝可以竖抱吗

未满月的新生儿颈部肌肉无力，俯卧时只能将头偏向一侧；满月以后，头可以稍稍抬起片刻。随着月龄增长和后天的锻炼，颈背部肌肉的力量逐步提升，大约3月龄左右，宝宝俯卧时，头可抬高平面45度及以上，且抬头能控制低头，不会无力下垂。因此，宝宝满月后可以开始尝试竖抱，但一定要注意保护好宝宝的头颈部；满3个月后，绝大多数宝宝在竖抱时可以稳定控制头部，可以经常竖抱。如宝宝3个月仍不能俯卧抬头、竖抱时头部不稳，建议到发育行为科就诊。

### 宝宝为什么更喜欢竖抱

大多数宝宝更喜欢被竖抱，这是宝宝大脑发育的正常需求。平抱和斜抱时，宝宝仰面朝天，看到的只是天花板，进入视线的信息非常有限；而竖起来抱，则可以看到更广阔的空间和更多的人脸和物品，可以满足宝宝探索世界的需求，促进宝宝大脑的发育，从而提高宝宝的认知水平。因此，宝宝出生后可以多练习俯卧抬头，促进运动神经的发育，为竖抱创造条件，也为接下来将要发展的翻身、独坐、爬行等运动能力打下基础。

### 竖抱的两种常用姿势

竖抱有两种姿势可以选择。一种是宝宝头和背贴在成人的前胸，成人的另一只手绕宝宝的前胸部和腹部给予环抱；另一种是宝宝与成人面对面，宝宝的胸部紧贴成人的前胸和肩部，或者宝宝靠在成人的肩膀上，成人的一只手托住宝宝的臀部和腰部，另一只手托住宝宝的头颈、背部，抱宝宝拍嗝时常用这种抱姿。

不管哪一种抱姿，都要保证宝宝的舒适、安全。对于3个月内的宝宝，竖抱时要注意保护宝宝头颈部稳定，一般以平抱和斜抱为主；宝宝满3个月，且能保持头部稳定后，可经常采取竖抱或斜度较大的斜抱。竖抱时，家长要注意观察宝宝的反应，如果宝宝有哭闹、不安的情绪，提示需要换个姿势了。

浙江大学医学院附属儿童医院

竺智伟

## 儿童长期便秘 可能是排便姿势不对

乐乐因为长期便秘，每次都要用开塞露才能解出大便，近日，乐乐总是喊肚子疼，食欲也大不如前，甚至出现了食物反流的现象，妈妈赶紧带乐乐到医院检查。医生检查后发现，乐乐因为长期使用开塞露，已经引起了盆底肌反常收缩、直肠感觉功能障碍、肠道蠕动和排便反射减弱、破坏肠道菌群平衡等并发症，诊断为功能性便秘、胃食管反流。建议乐乐停止使用开塞露，并进行正规系统治疗及生活方式调整。

便秘在儿童中很常见，90%以上是功能性便秘，是指孩子在没有器质性病变的情况下，出现排便次数减少、排便困难、大便干结、腹胀等症状。对于功能性便秘，调整饮食、增加膳食纤维摄入、适量运动以及建立良好的排便习惯是关键。

在儿童功能性便秘中，出口梗阻型便秘是最常见的一种类型，主要是由于孩子排便时用力不对，排便时直肠推力不足、盆底肌反常收缩，使得粪便排出变得异常困难。

针对出口梗阻性便秘，临床主要采用生物反馈治疗。通过模拟排便动作训练，帮助孩子学会正确的排便方式，促进盆底肌和腹肌的协调收缩，从而纠正不正确的排使用力情况，改善肠道功能及心理状态，最终达到治疗便秘的目的。

要预防便秘，应在日常生活中养成定时排便的习惯，其次要合理饮食、适当运动。另外，轻松和谐的家庭环境、积极自信的心态，可以减少孩子便秘带来的焦虑感和紧张感，也能在一定程度上缓解便秘。

河南省儿童医院 赵耀

## 孩子不配合心脏超声检查，怎么办？

心脏超声检查是评估心脏健康的重要手段，当孩子面对医院陌生的环境和医疗设备时，难免会感到恐惧和焦虑。如何让孩子配合检查，这对孩子、家长和医务人员来说都是一个挑战。那么，家长该如何帮助孩子们克服恐惧，顺利完成心脏超声检查呢？

### 主动与医务人员沟通

做检查前，家长应主动与医务人员交流，了解检查的必要性、过程以及可能遇到的情况。通过沟通，家长可以获得必要的信息，提前为孩子解释检查流程，帮助孩子建立正确的预期。此外，家长还可以提前了解镇静剂的适应症、剂量和潜在风险，让家长做出正确的决定。同时，医务人员也能更好地理

解孩子的个性和需求，提供个性化的指导和帮助。

### 选择合适的镇静方法

某些情况下可能会使用少量镇静剂，以保证孩子顺利完成检查，既可以避免因恐惧和挣扎导致额外的身体或心理创伤，最主要的是减少孩子检查过程中移动导致的图像模糊，提高检查的准确性。

### 检查前做好准备

首先，医务人员可以用孩子能够理解的方式解释检查过程，帮助他们理解检查的重要性和必要性，还可以与孩子一起阅读有关检查的儿童书籍，或观看相关的教育视频，帮助孩子了解即将发生的事

情，减少对未知的恐惧。其次，家长可以先带孩子参观医院和检查室，通过熟悉检查环境减少孩子对医院的陌生感，使他们在检查时更加放松。此外，医院可以用孩子喜欢的颜色墙体、座椅、卡通装饰物、播放孩子喜爱的动画片等创造温馨和对孩子友好的环境，缓解孩子的紧张恐惧情绪。

### 检查过程中提供情感支持

在心脏超声检查过程中，家长和医务人员的情感支持对孩子的心理健康至关重要。家长可以通过身体接触，如拥抱或握手来提供安慰；医务人员可以通过温和的语言、鼓励的话语和积极的反馈让孩子感到被爱和被保护，帮助孩子保持平静，增强他们应对焦虑、恐惧的能力。

江苏省妇幼保健院 祁艳