

伪科学育儿谣言,让人真假难辨

□ 毛爸

下面这些谣言都是被辟过谣的,但依然在传播中。其实育儿类谣言的背后,基本都有各种各样的商业目的。它们有一些共同点,比如骇人听闻、恐吓读者、逻辑上貌似很有道理、偷换概念、避开前提、曲解原意……有些谣言的危害不大,但有些谣言可能会危及生命。

一些无良自媒体,为了爆款、为了粉丝,不惜误导大众。希望大家看到此类文章、视频时,以知识和逻辑做理性判断,多查阅权威资料、咨询真正的专家,切勿因为说的人多了就盲从,害了孩子。



谣言:一周岁以内的婴儿辅食也可以加盐

谣言来源于文章《重磅! 婴儿辅食不能加盐? 儿科临床案例告诉你:很可能是误导!》。该文故意曲解了育儿指南中钠含量的摄入标准,再佐以公式化的计算,迎合父母们恐惧的心理,制造了谣言。

事实上,周岁以内的宝宝辅食不需要加盐,是公认的常识和权威机构的指导意见,并不是文中所谓“某个网红大V”的观点。如果周岁以内宝宝辅食加盐的话,长期来看可能会增加孩子的肾脏负担。披着科普外衣的谣言,才是最可恨的。

谣言:按照月龄细分的配方奶粉对婴儿更好

发布这个谣言文章往往会援引一篇发表在《儿科肠胃病学与营养杂志》的文章,但原文的作者只是说“月龄细分奶粉更好”是他的“推论”和“观点”,具体是否如此,需要进行临床试验。某些商家圈养的自媒体们扭曲了作者的本意,直接把“观点”当作“事实结论”来推销产品。

目前欧盟有0~6月和6~12月的二段奶粉划分,而美国则是一段奶粉针对0~12个月,但并没有数据表明欧盟的二段比美国的一段更好。在未来,临床试验可以证明“按照月龄细分的配方奶粉对婴儿更好”么? 可能会,也可能不会。但不管什么结果,目前的这种说法都没有任何科学依据,拿消费者当猴耍。

谣言:给宝宝做雾化治疗的危害比输液还大

前几年朋友圈就有类似的谣言,很多媒体已经辟过谣了,但却一直不能根除。这个谣言的源头并不是某个公众号的某篇文章,而是在朋友圈转发的文字。为雾化辟谣的媒体有很多,大家可以找权威媒体的相关文章自己看一看。

谣言:婴儿游泳能激发早期潜能

谣传婴儿游泳是通过水流的接触有效刺激婴幼儿神经系统、循环系统等及肌肉和骨骼的发育,激发婴幼儿的早期潜能。

其实,根据美国儿科学会的指南,让婴幼儿学习游泳,目的是防止溺水,而不是为了许多商家吹嘘的所谓“潜能开发”。1岁以下的婴幼儿无法掌握必要的游泳技能和水中生存技巧。换言之,让1岁以下的婴幼儿下水游泳,完全只是为了玩乐罢了。

“游泳可以激发潜能”不但没有任何科学依据,而且婴幼儿溺水往往只发生在一眨眼的瞬间,像婴儿脖圈这种救生工具,更

是造成婴儿窒息的凶器之一。

谣言:橄榄油适合婴幼儿发育

与此相关的谣言还有:橄榄油的成分跟母乳最接近、橄榄油可以去除妊娠纹。

橄榄油不但对婴幼儿发育无助,对于婴儿来说反而是“劣质食品”。向成年人推荐食用橄榄油,是因为橄榄油可以降低人体内的胆固醇含量。但婴幼儿不同,他们的生长旺盛,对胆固醇的需求量更大。母乳中胆固醇的含量在115mg/L~150mg/L的范围,配方奶粉要低一些,所以需要胆固醇帮助孩子吃降胆固醇的橄榄油,其实是阻止了孩子成长。

此外,关于橄榄油的成分跟母乳最接近这种言论更是无稽之谈。

谣言:光喝母乳会营养不良,一定要加奶粉

谣言:婴儿喝奶粉需要专门的无菌水冲泡

这个谣言来源于鼓吹“婴儿饮用水”者,目大家心知肚明。

关于无菌这个问题,有点常识的人都清楚,我们生活的环境只要有空气存在,就有细菌。因此所谓的“无菌”本身就是不切实际的。

再说就算水里无菌,那奶粉呢? 奶粉是模拟母乳成分制造的,科学家已经发现母乳含有超过700种细菌,大多是有益成分。因此就算真的有无菌水,也难有“无菌奶粉”。所谓“无菌即是好,有菌就是坏”这种想法本身就是不科学的。

谣言:夜间开灯会导致婴儿性早熟

这则谣言流传多年了。夜间开灯会导致婴儿性早熟这个话题,主要涉及一个叫作“褪黑素”的激素。人们发现褪黑素能够间接影响一些与生长发育有关的性腺激素的分泌,而且褪黑素的分泌受到光照的控制。但到目前为止,褪黑素的特性还没有被完全了解,夜灯所产生的光亮对孩子褪黑素的分泌是否会有影响,也没有足够的实验数据支撑。

谣言:父母陪睡会导致孩子性早熟

这种谣言的荒唐无聊无需多言。

谣言:月经期的母乳很脏

事实上,月经期对母乳的质量并没有影响。月经来潮后,雌激素增加,乳汁只是较平日水分、脂肪减少,而蛋白质增多,也就是变浓了。其实这时乳汁对宝宝并无害处,如果妈妈真的担心母乳与平时不同,可以多喝水来缓解乳汁浓缩的问题。

什么样的孩子易出现心理问题

□蓝橡

我是某重点高中的老师。我发现现在带的每一届学生,几乎都有出现心理问题、发生抑郁的。那什么样的孩子出现心理危机的概率更高呢?

孩子被迫与父母比较

有些家长在自己工作、生活中出人头地,理所当然觉得孩子也应该从小就比别人强。抑郁的很多是这样家庭的孩子。这类孩子经常跟我说的一句话是:我觉得我永远比不上我爸妈。

孩子和父母的关系,怎么就变成了一直在相互比较呢? 孩子,你不是应该和同龄人比较的吗?

这些孩子没办法把父母当作单纯的父母去依恋。他们的父母可能回到家也还是在做“精英”,延续着工作的状态,用管理工作的方式来对待孩子,每一步都规划得很精确,不允许显露出缺陷和脆弱。有这样的父母,孩子做不到时,首先就会在心里否定自己。

父母盲目模仿他人“鸡娃”

经常有朋友转发一些写某些学霸父母“鸡娃”的攻略给我,问这样做有效吗? 我建议不要去相信,最好少看,更不要学那些疯狂的父母。其实这样是害了孩子,他们根本意识不到孩子丧失了什么。

比如许多数学培训机构,不仅提前教课,教的又都是一些被总结好的模型、解题拿分的套路,其实和鼓励思考、探索的教育理念相违背。提前学有什么意义呢? 但就因为有些人疯狂想超前,又有机助推,最后大多数人都被裹挟。

还有一种很糟糕的父母,今天看到别人家孩子在学什么,去报一个;明天又觉得另一个孩子学了啥,自家孩子不上就吃亏了,再报……一大堆课外班,把孩子折腾傻了。

看到有些家长言之凿凿传授经验:自己家怎么怎么做,孩子就考上了好学校。我都想说:你这只是单一样本,凭什么肯定是你的哪个行为决定了最后的结果?

总和顶尖的孩子比易心理失衡

每次高考,人们只谈论有多少人考上了985、211,甚至只集中在清北复交那一档,其他孩子呢? 有没有人想过他们? 只看到最前面5%的人,其他95%呢? 家长的预期如果是对照最顶尖那些孩子来的,肯定会失衡。

一些家长以为学校老师更方便在家“鸡娃”——其实,同时做妈妈和老师不是什么好事,教别人的孩子和教自己的孩子也不是一回事。每一个孩子都是不同的个体。我们对孩子的接纳度,究竟有多少?

这些年看到那些抑郁的学生,我对孩子未来最大的期望越来越变成身心健康。这才是最重要的。

一个孩子身心健康,相信自己,也懂得如何与别人相处;有好奇心,有良好的学习习惯;知道怎么安排自己的生活。这样的孩子到了社会上,怎么都不会差。

脏空气影响儿童心脏健康

□唐一尘

美国斯坦福大学领导的一项新研究表明,儿童暴露在被污染的空气——例如火灾烟雾和汽车尾气中,即使只有一天,其成年后患心脏病等疾病的几率也会更高。

近日,发表在《科学报告》上的这项分析,首次在单细胞水平上调查了空气污染的影响,并同时关注对儿童的心血管和免疫系统的影响。这一发现可能会改变医学专家和家长对儿童生活环境的看法,并为那些长期暴露在严重空气污染中的人提供临床干预措施。

“我认为这些结论是令人信服的,足以让儿科医生说,我们有证据表明空气污染会导致免疫和心血管系统的变化,不仅仅是之前证明的哮喘和呼吸系统疾病。”论文主要作者,斯坦福大学Sean N. Parker 过敏与哮喘研究中心空气污染和健康研究部主任Mary Prunicki 说,“即使是短暂的空气污染暴露,实际上也会改变儿童基因的调控和表达,可能还会改变血压,这可能会为日后患病风险增加奠定基础。”

研究人员主要选取加州弗雷斯诺市6~8岁的拉美裔儿童群体进行了研究。该市是美国空气污染最严重的城市之一。利用该市中央空气监测站连续测得的每日污染物浓度、定期空间采样的日浓度以及气象和地球物理数据,研究小组估计了每个参与者来访前1天、1周,以及1、3、6和12个月的平均空气污染暴露情况。与健康 and 人口调查问卷、血压读数和血液样本相结合后,这些数据描绘出一幅令人不安的画面。

研究人员首次在使用质谱分析了免疫系统细胞。该方法允许同时对多达40个细胞标记进行更敏感的测量,提供了对污染暴露影响更深入的分析。

结果显示,长时间暴露在细颗粒物中,例如PM2.5、一氧化碳和臭氧,与甲基化增加有关。甲基化是一种DNA分子的改变,可以在不改变序列的情况下改变它们的活动。而且,这种基因表达上的变化可能会遗传给后代。

研究人员还发现,空气污染暴露与单核细胞的增加有关。单核细胞是白细胞,在动脉斑块的形成中起着关键作用,而且可能使儿童在成年后容易患心脏病。需要进一步研究来验证其长期影响。

专家指出,目前美国拉美裔儿童比非拉美裔儿童面临更高的交通污染水平,而且拉美裔成年人与其他种族相比,未管制的高血压患病率更高,因此确定空气污染如何影响拉美裔儿童的长期健康显得尤为重要。

总的来说,呼吸系统疾病每年杀死更多的美国人,并排名全球第二大最常见的死亡原因。该过敏与哮喘研究中心主任、论文资深作者Kari Nadeau 说:“这是每个人都面临的问题。近一半的美国人和世界上绝大多数人生活在空气不健康的地方。了解并减轻这些影响可以挽救很多生命。”