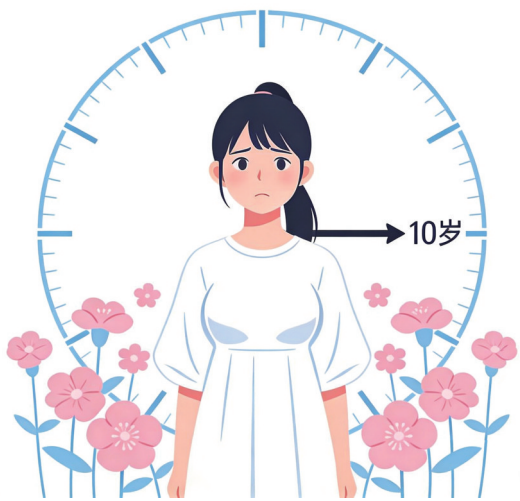


# 女孩初潮提前是“成长”还是“预警”？



资料图片

记者 干敏

及时疏导，科学应对

“女儿还在上小学，怎么就来月经了？”这是越来越多家长面临的困惑与担忧。近年来，女孩月经初潮年龄呈现明显提前趋势，许多孩子在十一二岁，甚至更早就迎来了生理期。更值得关注的是，在初潮到来前的半年到一年，身体其实早已发出种种“预警信号”——额头冒出痘痘、情绪变得易怒、身高突然蹿升、对冰凉食物产生强烈渴望……然而，这些变化常常被家长误解为“孩子的正常发育”，其实这些变化是青春期提前启动发出的信号。那么，女孩初潮年龄为何越来越早？这种现象是否正常？过早来月经会带来哪些问题？家长和孩子又该如何识别信号、科学应对？

面对青春期提前的女儿，家长既不能过度紧张，也不能放任不管。周小莉医生从临床经验出发，为家长提供了几点具体建议。

**第一，家长要多和孩子沟通。**很多家长觉得和孩子谈性谈发育很尴尬，往往回避或敷衍。周小莉建议，家长应主动、自然地与孩子交流身体变化，用科学的名词解释月经、发育等概念，让孩子明白这是每个女孩都会经历的正常过程，消除神秘感和羞耻感。沟通时要注意语气平和，尊重孩子的隐私和感受。

**第二，帮助孩子做好知识准备。**对于初潮来临前的孩子，家长可以提前教她如何使用卫生用品、如何记录月经周期、经期需要注意什么等。

**第三，多关注孩子心理健康，及时疏导不良情绪。**青春期提前的孩子往往心理更敏感，家长要多观察孩子的情绪变化，鼓励孩子表达感受，必要时可以寻求学校心理老师或专业心理咨询师的帮助。有的孩子因为发育早被同学取笑，产生自卑心理，这时候家长的理解和支持尤为重要。

**第四，帮孩子建立健康的生活方式。**合理饮食、适量运动、充足睡眠，不仅有助于控制体重、延缓发育进程，也能改善情绪、增强自信。家长要避免给孩子盲目进补，少吃含激素的保健品、油炸食品、反季节蔬果，尽量用玻璃制品代替塑料餐具。

## 小贴士

定期健康检查  
科学评估发育状况

对于已经出现青春期提前迹象的孩子，建议每半年到一年进行一次儿童保健或内分泌科随访，监测身高、体重、骨龄等指标，必要时在医生指导下进行干预。“需要强调的是，即使需要治疗，也要在专业医生指导下进行，家长不要自行用药或轻信偏方，以免影响孩子的正常发育。”周小莉最后提醒。

初潮提前是正常发育还是异常信号？

“很多家长带着女孩来门诊时，往往是在孩子已经来月经之后，而且是带着惊慌和不安。”宁夏医科大学总医院内分泌科主治医师周小莉介绍，“其实，初潮本身不是突然发生的，它是整个青春期发育的最后一个环节。在此之前，身体会经历一系列循序渐进的改变，这些改变就是‘预警信号’。”

周小莉解释，女孩青春期正常发育通常从8~10岁开始，表现为乳房发育等，而初潮一般发生在乳房发育后的2~3年，大约在12~13岁。但近年来，临床观察到的趋势是：女孩乳房发育年龄提前至7~8岁，初潮年龄也相应提前到10~11岁，部分女孩甚至在9岁前就出现月经来潮。

“从医学角度看，女孩在8岁前出现乳房发育、10岁前出现月经初潮，可以定义为‘性早熟’。但如果是在8~10岁之间开始发育，10~11岁来月经，则属于‘青春期提前’，这虽然不完全等同于病理性的性早熟，但也需要引起重视。”周小莉强调。

她介绍，导致初潮提前因素是多方面的。首先是环境因素，包括食物中的激素残留、塑料制品中的环境雌激素、化妆品中的某些成分等，都可能干扰孩子的内分泌系统。其次是生活方式变化的影响，营养过剩、肥胖、缺乏运动、睡眠不足等，都会促使身体提前发育。此外，心理因素也不容忽视，孩子过早接触成人世界的信息、学习压力大等，也可能通过影响神经内分泌系统推动青春期提前。

早到的生理期：身体与心理的双重挑战

小雅（化名）今年刚满10岁，半年前妈妈发现她额头开始长痘，个子蹿得特别快，脾气也变得急躁，动不动就发火。妈妈以为只是孩子长大了，没想到前几天小雅突然来了月经，这吓坏了母女俩。“她才上四年级，班里别的女生都没来，她觉得自己是个怪物，不敢去厕所换卫生巾，整天闷闷不乐。”小雅的妈妈在门诊向周小莉倾诉。

周小莉说，小雅这样的案例在临床中并不少见。过早来月经对孩子的影响是多方面的，“身体层面，初潮提前意味着骨骼成熟加速，生长板提前闭合。很多女孩在刚发育时身高明显高于同龄人，但最终成年身高反而可能受到影响。有些家长看到女儿长得快、长得高还很高兴，殊不知这是在透支生长潜力。因为雌激素会促进骨骼成熟，初潮越早，剩余的生长空间越小。”

在心理层面，过早的生理变化会给孩子带来巨大的心理压力。10岁左右的孩子心智尚未成熟，缺乏处理月经的知识和能力，容易产生羞耻感、焦虑感，甚至影响自尊心和社交。

此外，从远期健康角度看，初潮过早的女性，未来患某些疾病的风险可能增加。研究表明，初潮年龄早于11岁，与成年期肥胖、2型糖尿病、多囊卵巢综合征甚至乳腺癌的发病风险有一定关联。“当然，这并不意味着初潮早的孩子一定会得这些病，但确实提示家长需要更加关注她们的长期健康管理。”周小莉补充道。

女孩长痘、爱发脾气，那就不是“正常”，而是需要关注的内分泌信号。

误区二：“来月经后就不能长高了。”这是另一个常见误区。实际上，初潮后身高仍会缓慢增长，只是生长空间有限，一般平均还能长5~7厘米。但关键在于，如果初潮过早来临，意味着生长发育周期缩短，最终身高可能不理想。

家长要避免的两个认知误区

女孩初潮提前并非小事，它背后关联着发育节奏、身高潜力与内分泌健康。家长们要引导孩子读懂这背后的信号，走出认知误区，才能守护孩子正常发育。

误区一：“孩子长痘、情绪波动都是正常的，长大就好了。”周小莉指出，青春期特征的出现需要与年龄相匹配。如果一个7岁的女