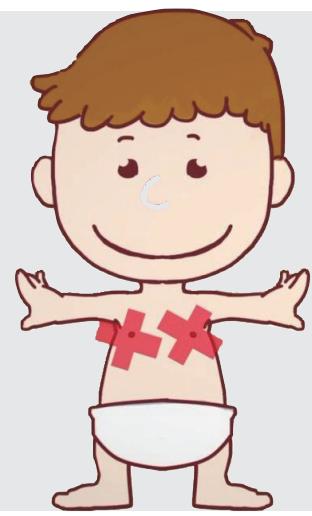




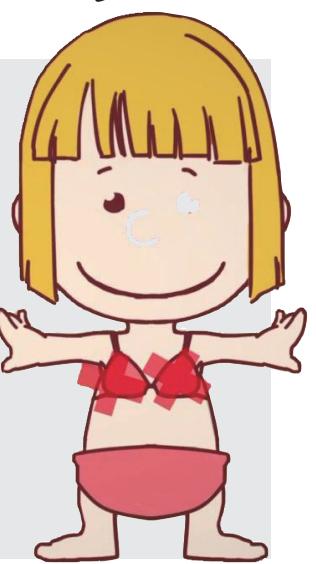
0~6岁是家庭性教育“黄金期”

孩子提问很“羞羞”？ 专家送上“家庭性教育实用手册”

今日女报/凤凰网记者 史超



日前，《未成年人保护法》(修订草案)提交审议引发热议，加上不久前发生的13岁男孩杀害10岁女孩事件，围绕未成年人展开的“家庭性教育”话题备受关注。据中国教科院调查显示：近50%的家长从未对孩子提及与“性”相关的内容。其实，越来越多的年轻宝妈已经意识到，性教育应当从娃娃抓起。那么，性教育究竟该怎么做？面对孩子提出的“羞羞”问题，家长又该如何启齿？对此，今日女报/凤凰网记者邀请家庭性教育专家，给宝妈们送上一份“家庭性教育实用手册”，赶紧来学习一下。



0~6岁是家庭性教育“黄金期”

“孩子是带着‘性’的种子来到这个世界的，0~6岁是家庭性教育的最佳启蒙期。”中国性学会会员、爱·本源儿童与青年性教育创始人陈静介绍，当宝宝还在妈妈的肚子里时，支配性器官的大脑神经系统就开始构建、形成，他的性器官也随之生长、发育；宝宝出生后，性发展就已经开始；3岁起，孩子会开始“探索”生殖器官，如男孩会抚摸生殖器官，或趴在床上用生殖器官摩擦床单，女孩总要夹着腿等。

陈静提醒，发现孩子有这些表现，别着急劝阻。从性发展规律来看，这都是性种子萌芽后正常的行为表征，同时也从侧面佐证了，对孩子进行性认知引导的重要性。

家长是孩子最好的“性导师”

从0岁开始进行家庭性教育是否会提前性唤起？

针对宝妈的担心，陈静认为，0~6岁是亲子之间建立性信任关系的关键时期，抓住这个时机，跟孩子坦然、科学地谈“性”，当孩子进入小学，乃至进入青春期后，家长会更容易成为孩子的“性导师”。孩子如果遇到有关“性”话题的困惑，会更愿意与父母讨论，而不是通过与同伴交流、查阅色情图片等方式获取帮助。



扫一扫，轻松
搞定小娃的“羞
羞”提问

出镜专家：杨陶如

长沙市杨陶如家庭成长关爱中心主任；爱·本源儿童与青年性教育联合创始人；中国性学会会员；美国权威性教育专家 Debra·W·Haffner《从尿布到约会》著者；认证培训师

家庭性教育实用手册：教你轻松搞定孩子的“羞羞”提问



最常见的提问：我从哪里来？

千万不要随便搪塞孩子！怎么答？可以试试“两步走”：第一步：讲事实。如果是妈妈是剖宫产，就告诉孩子“医生要在妈妈的肚子上划一个小口子把宝宝取出来”，可以借洗澡、换衣服时，给宝宝看看肚子上的疤痕；如果是顺产，可以直接说“宝宝是从妈妈的产道里生出来的。”一般孩子这样问，是为了验证自己和妈妈的紧密关系，获得妈妈足够的关注。第二步：谈感情。给孩子讲述胎动的故事和怀孕的趣事，让亲子之间建立更多的情感联结。比如，当宝宝在妈妈肚子里第一次踢腿时，爸爸妈妈又惊又喜的心情；如果妈妈有做孕期手账，此时不妨拿出来和孩子一起翻一翻照片，给他讲讲孕育的故事，享受美好的亲子时光。

怎么教孩子认识生殖器官？

像介绍手、脚一样，坦然地跟孩子谈生殖器官。为了避免小紧张的情绪，不妨先对着镜子，多练习几次轻松自然地说出“阴茎”“阴道”等词汇，然后和孩子聊。如果发现宝宝总爱摸自己的生殖器官，妈妈首先要理解这是宝宝开始“探索”自己身体的表现，然后要教孩子回避他人，帮助孩子清洁双手，告诉宝宝动作不要过度，以免弄伤自己。尤其要注意的是，家长不要过度反应，你越不让孩子摸，孩子越想摸，导致负性强化，反而造成排频率增加。

夫妻亲热，被孩子撞见了怎么办？

3岁以前的宝宝偶尔看到，一般不会有很大冲击，不用做特别处理。但如果孩子表现异常，比如误以为爸爸欺负妈妈而大哭的话，家长要好好安抚宝宝。建议家长尽早与孩子分床睡，一般在孩子四五岁左右分床最佳。

带异性宝宝洗澡，会造成不良影响吗？

3岁前，异性家长和孩子一起洗澡问题不大，可以让孩子了解异性与自己的身体差异，有助于孩子性心理的健康发展。同时，还可以借机给孩子进行“隐私教育”，向孩子灌输“隐私部位不能随便暴露”的理念，平时注意不要让孩子随地大小便，更不要随意暴露孩子的隐私部位。3岁后，孩子和异性家长的相处应该逐渐建立界限感，告诉孩子男女有别，互相尊重对方的隐私。

小科普 >>

秋冬季节，如何预防小儿流感

文/王小飞(湖南省儿童医院呼吸一科)

在流感肆虐的秋冬季节如何预防小儿流感呢？1. 注意卫生，勤洗手。孩子要勤洗手，洗手时需要使用肥皂或洗手液，并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手；2. 保证睡眠充足。儿童每天需要10~14小时的睡眠时间，且需在没夜灯的黑暗环境中才能保证褪黑激素分泌，使他们得到充足休息，从而增强免疫力；3. 加强锻炼。天气晴朗时让孩子在户外锻炼1~2个小时，锻炼孩子身体和皮肤对寒冷的反应，可促进血液循环，增强对环境冷暖变化的适应能力和身体免疫力；4. 注意饮食。多吃些富含维生素的食物，如水果、蔬菜，平时也要注意维生素的摄入；5. 接种疫苗，减少感染流感的机会。

奶水清淡？这样做满足宝宝需求

文/王斯阳(湖南省儿童医院新生儿一科)

乳汁的分泌是母体的泌乳素和泌乳反射共同作用的结果，由于孩子的吸吮刺激引起泌乳反射，使得乳汁开始分泌，并且随着吸吮的次数增多，产生的乳汁就更多。因此，为了促使乳汁分泌，首先母亲应该注意摄取足够合理均衡的营养物质，多喝汤汁，保持心情愉快和良好的休息。同时，让孩子多吸吮，尤其是夜间。细心观察孩子的状态，如果有母乳摄入不足的相关表现，那么就需要补充配方奶，建议每次喂奶时，先让孩子吃母乳10~15分钟，再给孩子搭配配方奶。这样既保证了母乳的分泌，也保证了孩子的需求。如果孩子仍不满足，建议可增加吸吮母乳的次数，有助于母乳的增多。

宝宝刚出生，注意三个问题

文/刘素兰(湖南省儿童医院呼吸一科)

新生儿降临时，由于他们的各组织和器官发育尚不成熟，就会产生各种问题。而新手妈妈该如何处理这些事情呢？1. 保暖：新生儿体温调节中枢发育不完全，容易受外界环境影响。因此，室内温度最好保持在20~22℃，湿度在55%~65%。避免衣被过厚，以保持背部温暖为宜，四肢末梢并不一定要暖和；2. 喂养：新生儿提倡母乳喂养，新手妈妈可及早让宝宝吸吮。有些妈妈有结核、肝炎等传染病，不宜为宝宝喂母乳，还有患有甲亢、糖尿病等疾病的妈妈，如正在服药期间也不宜母乳喂养；3. 皮肤护理：宜选用75%酒精每日为新生儿脐部消毒，保持脐部清洁干燥，尿片应勤换，防止尿布性皮炎，衣服宜选用浅色系纯棉的布料，保证宝宝舒适。

天气凉了，幼儿如何穿衣

文/谭梅英(湖南省儿童医院危重病医学二科)

天气转凉了，宝宝穿衣得要多注意。可能很多人会信奉“春捂秋冻”，其实这也是有讲究的。秋天早晚温差大，气候干燥，小儿容易感冒和咽部不适。对于好动、易出汗的孩子来说，可在其后背垫一个隔汗巾，穿轻便的鞋子，切记一天到晚包裹严实，等中午气温有回升时，可适当减点衣物。可能很多妈妈觉得秋季短暂，就会考虑买大一码。其实，孩子衣服还是要舒适合体为宜。注意衣服的拉链，以免会阴部皮肤或包皮嵌到拉链中而造成孩子受伤。还要检查衣物的接缝处缝制是否平整，以免磨伤孩子皮肤。另外，我们也可以给孩子选择权，让孩子选择穿什么颜色的衣服，还可以增强他们辨别色彩的能力！

秋季流鼻血多，轻轻按压止血

文/刘业春(湖南省儿童医院新生儿三科)

流鼻血该如何正确处理呢？1. 保持镇定。很多家长看到血液流出来，自己就会很紧张、害怕。流鼻血虽然可怕，但很少发展到严重的程度，流鼻血本身并不是什么大事情，一旦家长出现恐慌，容易吓到孩子，家里乱成了一锅粥。2. 让孩子头微微前倾。让孩子坐着或站着，头微微前倾，而不是仰头。3. 用大拇指和食指轻捏孩子鼻翼，保持至少10分钟。如果孩子已经大了，可以让他自己完成这动作。不管谁操作，中途不要松开手检查流血是否停止。10分钟后，松手看看是否止住，如果没止住，再次按压10分钟。如果两次按压都没能止住流血，就应该及时去医院就诊。