

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育

编者按

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目，邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。



欢迎关注凤凰网辣妈联萌微信公众号（ID 搜索 fengonemama 或扫描上面二维码），给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……

如何让孩子不成为性侵罪犯的目标

倾诉：米粒妈妈

最近，网络上最热的几条新闻“高管性侵养女案”和“安徽13岁少年涉嫌杀害10岁堂妹”都和孩子性侵有关。

这不得不让我这个有女儿的母亲看了格外的担忧，实际上，我给孩子从小也做过性教育，告诉过她身体的哪些部位是不可以被别人碰的，也是不可以裸露在外给别人看的。

但随着孩子长大，她脱离我

们视线的时间越来越多，而这方面的新闻总是隔三岔五的就发生。

我还看到《2014年全球预防暴力状况报告》指出：全球范围内，每5名女性中就有1名、每13名男性中就有1名在18岁前受到过性侵。这更让我生出了几分防不胜防和惶恐的感觉。除了给孩子做好性教育外，父母还可以做些什么的工作来防范于未然呢？



这三类孩子最容易被性侵罪犯盯上



亲子专家：王建平博士

因为我是湖南省人大代表，在2020年的省“两会”上，正好我提交的建议就是要预防女童遭受性侵害。其中包括建立女童保护工作机制、强化家长监护职责、开展预防性侵教育、强化校园安全防范、加强对性侵女童危险人员的监控等措施。今天针对米粒妈妈的问题，我就重点聊聊作为孩子最重要的保护人，家长可以做什么。

我曾经看过一个关于儿童性侵犯的采访视频，关于“什么样的小孩他们比较容易下手”。罪犯坦白主要有三类，首先是缺少父母关爱，孤独的孩子，比如贫困家庭的留守儿童；离异家庭的孩子，还有深陷家庭纠纷中的孩子等。这些孩子因为缺爱，一旦受到陌生“好人”的引诱，甚至只是一根棒棒糖，就轻易的被骗上当。

第二种呢，是没有朋友的孩子。罪犯坦白他们喜欢观察那种

总是孤孤单单一个人玩耍的孩子，只要找到机会就会单独下手。而这样的孩子即便受到了侵犯，因为没有朋友也不容易说出去，对他们来说，犯罪就很安全。还有一种是父母或者监护人缺乏警惕性，随便托付给相熟的人照看的孩子，这都是他们容易下手的目标。

所以，对父母来说，要让自己的孩子不那么容易成为犯罪分子的目标的话，一定要给予孩子足够的关爱，不要把低龄孩子随意托付给旁人照看。平时可以通过一些发生在身边的案例或者媒体传播的新闻故事，和孩子讨论什么样的人会对你们进行性侵害，当孩子遇到这样的情况时应该如何应对。

同时，给孩子做好性教育，让孩子学会辨别什么样的身体接触是好的，什么样的接触行为是绝不可以的。

孩子需要从父母这里获得的信息是：一旦你遇到这样的事情，你要知道这不是你的错，一定要告诉爸爸妈妈，爸爸妈妈会保护你不会再受到伤害。让孩子相信父母是孩子坚定不移的保护者。

家长们要记住：与孩子的聊天越细致、越深入，孩子的自我保护意识就越强烈。而且也能将伤害降到最低。即使孩子遇到危险的情况，他们第一时间想到的是“父母是我坚实的后盾”。

矿坑上冰雪世界、崖壁下水上乐园

酷炫！湘江欢乐城今夏开园

今日女报/凤网讯（记者王静）想堆雪人、坐雪车、滑雪、玩悠波球？想不去远方，就能尽享阿尔卑斯山脉的北欧雪景风光？通通满足你！长沙即将新增一个世界级特大创新型综合旅游产业项目——湘江欢乐城，你和孩子的“冰雪奇缘”梦，都可以在这里实现。

作为湘江欢乐城的首发游乐项目，“欢乐雪域”与“欢乐水寨”将于今年暑假正式开园营业。“欢乐雪域”位于地下36米处，是一座3万平方米的巨型悬浮雪国，全年-5℃、拥有1条专业滑雪道和11条娱雪滑道、1200平米冰湖、2座阿尔卑斯小镇、8大娱雪项目；“欢乐水寨”则是一座崖壁上的欢乐水国，拥有400米长独家黄金蟒滑道、3大主题嬉水



区、20余项顶级设备。

湘江欢乐城整体运营方湖南华年文化旅游投资有限公司董事长赵春华向记者介绍，湘江欢乐城的问世将打破目前湖南旅游环境格局，填补长沙没有类似上海迪士尼、广州长隆等大型游乐体验项目的空白，助力长沙打造旅游目的地城市。

省演艺集团入驻湖南文化广场

今日女报/凤网讯（记者 陈寒冰）文化湘军，敢为人先；创新湖南，融入世界。4月29日，长沙交响乐团在湖南文化广场，为长沙人民献上一场高雅音乐盛宴的同时，“焕新湖湘，云上华章——湖南文化广场盛放暨合作品牌签约仪式”也拉开序幕，湖南省演艺

集团总部正式签约入驻湖南文化广场。

湖南文化广场的盛放，让湖湘人民看到了一幅“长沙文化商务央区”的美好蓝图和“国际多元文化生活”的美丽画卷。活动仪式上，长沙市芙蓉区人民政府授牌湖南文化广场为“湖南省演艺集团总部基地”。

科普

宝宝多尿，家长知多少

屈芳（湖南省儿童医院病案统计与图书管理办）
当宝宝摄入过多瓜果、流质类食物，饮用了较多的水或饮料，天气突然转凉，或者是长时间处于休息状态时，都会导致宝宝尿量及尿次数的增加。如果宝宝因为某种疾病的原因而摄入利尿或脱水的药物，此时宝宝的小便次数会增多，这是药物的一般作用，父母也不必

过于担心。某些疾病到了恢复期时，比如浮肿、腹水等，宝宝的尿液会明显增多，这是因为疾病治疗后储存在体内的体液需要排除体外的结果。而某些身体疾病也会导致宝宝尿液增多，比如糖尿病、尿崩症、肾功能衰竭等，此时父母要及时带宝宝到医院就诊，尽早治疗将有助于恢复。

孩子过敏性咳嗽怎么办

段警茜（湖南省儿童医院病案统计与图书管理办）
过敏性的咳嗽是一种常见的症状，很多孩子的身上都有发生。如果是过敏性咳嗽的话，孩子一般在早晨和晚上咳嗽的频率都会较高，在这种情况下出现流感及上呼吸道感染的话，那么会加剧咳嗽。如果是上呼吸道感染的话，那么病情还有可能会进行蔓延，蔓延成支气管炎

或者是支气管炎。对于过敏性咳嗽的治疗来说，首先对它进行鉴别，确定它是过敏性咳嗽还是其他病症引起的咳嗽，这是最为关键的。这一点家长们一定要引起重视，确诊了孩子是由于过敏性引起的咳嗽之后，再在医生的指导下进行相关的治疗，不要盲目的自行判断，而耽误了孩子的治疗。

宝宝鼻塞怎么办

魏选东（湖南省儿童医院《临床小儿外科杂志》编辑部）
首先，宝宝鼻塞了，父母的第一反应是感冒鼻塞，宝宝体温调节能力尚未完善、呼吸道免疫能力差容易感冒，鼻粘膜发生急性水肿导致鼻塞。父母应当合理给宝宝添辅食，密切注意温度变化，室内外温差不要太大，若鼻塞发生后可用湿毛巾放在鼻部进行热敷。

其次，宝宝反复感冒会累及鼻窦粘膜，导致充血肿胀、分泌物增多，长时间后会致鼻塞。宝宝感冒后要及时治疗避免反复发作，发现鼻塞应及时就医。再次，宝宝鼻粘膜每天会有很多正常的分泌物，而宝宝年龄太小尚无法擤鼻涕，如果父母不及时清除宝宝鼻中分泌物，时间长了会导致分泌物干燥形成鼻痂，堵塞鼻腔引起鼻塞。

给宝宝做婴儿操有哪些好处

李雅雯（湖南省儿童医院宣传健教部）
坚持给宝宝做婴儿操，可增强宝宝的生理功能，促进宝宝肌肉更发达，还可促进宝宝神经系统发展。1. 打鼓操。打鼓操可以锻炼宝宝肩部的伸展。让宝宝平躺，握住宝宝双手各自向左右两边撑开伸平；将左手向胸部合拢，在胸口轻敲一下后再伸平；以同样的动作，右手

也做一次：左右两手一同向胸口敲一次。每组10次，做3组。2. 打水操。打水操通过锻炼来增强宝宝腿部力量。让宝宝平躺，握住宝宝双腿脚腕，先将左脚上下摇一次，再将右脚上下摇一次，如同双脚打水状；也可在宝宝的脚腕处施力，先弯曲、伸直宝宝的左脚，再弯曲、伸直宝宝右脚。每组10次，做3组。