

姚峰 / 编著

0~6岁 儿童性教育 父母指南



分房睡会破坏孩子的安全感吗？孩子**怕黑**怎么办？

断奶一年多，宝贝还要摸妈妈的乳房，正常吗？

女儿想摸爸爸的“鸡鸡”，**爸爸**该不该答应？

把尿到底好不好？尿不湿应该穿到几岁？

“爸爸的精子是如何进入妈妈身体里的？”**你会**回答吗？



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目 (C I P) 数据

0~6岁儿童性教育父母指南 / 姚峰 编著. — 苏州 :
苏州大学出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5672-2776-7

I. ①0... II. ①姚... III. ①儿童教育 — 性教育 — 指南 IV. G479-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第065824号

0~6岁儿童性教育父母指南

姚峰 编著

责任编辑 肖荣

苏州大学出版社出版发行

(地址 : 苏州市十梓街1号 邮编 : 215006)

深圳市鹏兴达印刷包装有限公司印装

(地址 : 深圳市龙岗区平湖街道力昌社区新厦大道23号第4栋201-2)

开本 889mm × 1194mm 1 / 32 印张 1 字数 25千

2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5672-2776-7 定价 : 12.00元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话 : 0512-67481020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

苏州大学出版社邮箱 sdcbcs@suda.edu.cn

姚峰，经济学博士，苏州五色石青少年发展中心创始人。先后策划和主编了喜马拉雅FM青春期性教育音频专辑《父母羞于对我们讲的事儿》、初中生学校性教育课程《初中生性教育八堂课》、《青春手册》以及0~6岁儿童家庭性教育父母课程《宝贝的生命启蒙课》等。

编委：王倩 叶侃 季桃 王萍

前言

从事儿童和青少年性教育的研究与推广工作已经第四个年头了，经常被问起：“你一个经济学博士，为何如此热衷于性教育？”研究性教育是因为我对教育感兴趣，十年企业人力资源管理的经历让我深刻地认识到家庭教育对于一个人人格塑造的不可替代性，而性教育正是目前家庭教育和学校教育共同的盲区。在从事性教育研究工作之初，我和我的团队把主要精力放在了青春期，因为这是一个问题大爆发的时期，所有的痛已无处遁形。两年的时间里，我们对5000多名学生开展了在校性教育课和调研，帮助了一批又一批迷茫的青少年。但对大多数孩子来讲，我们的工作只停留在传授知识的层面，很难改变他们的态度，因为这种对性根深蒂固的回避态度来自家庭，来自给予他们生命的父母。

2017年，我们受苏州市妇联的委托对6000组家庭开展性教育的现状进行了深度调研，结果显示，有36%的父母无法直面孩子提出的性问题，包括“我从哪里来？”这样低幼龄段的性问题；同时，父母的性教育知识储备也远低于预期（十分制平均得分3.5）。这次调研中发现的诸多这类问题，最终促使我们将性教育前置到幼儿阶段。编撰本书是我们推广儿童性教育的重要一步，我们希望通过三分

钟阅读的方式将0~6岁儿童性发展过程中最基础的原理和最常见的问题普及给家长，从而快速提高家长解决实际问题的能力，让更多孩子得到应有的关怀和自由的发展。

在编写本书的过程中，我们学习、参考了胡萍老师的《善解童贞》和联合国教科文组织的《国际性教育技术指导纲要》等书，并得到了上海曙光医院妇科专家王萍博士、苏州市立医院儿童发展中心叶侃主任、国际认证泌乳顾问（IBCLC）季桃女士和儿童心理专家箴真女士的无私帮助。书中集结的问题是我们从近千户儿童家庭的实际问题中汇总而来的。本书的出版得到了苏州工业园区妇工委的大力支持和悉心指导。在此，衷心感谢各位专家和领导的帮助，希望这本书能够开启更多家庭的儿童性教育之路。

姚峰

2019年1月于苏州

1 吮吸的奥秘

超声波成像技术显示，胎儿在妈妈的子宫中已经开始吮吸手指，那么吮吸到底能给宝宝带来什么呢？

1. 婴儿通过吮吸手指获得快感，促进性感觉的发展。
2. 婴儿吮吸时需要准确地将手指放入嘴中，这个过程中大脑与手的协调能力得到很好的发展。
3. 婴儿通过吮吸手指消除烦躁，让自己平静，自我情绪调节的能力得到发展。



错误观念扭过来

许多父母认为宝宝吮吸手指很不卫生，常通过戴手套、涂辣椒、打小手等方法进行粗暴干涉。这种做法不仅破坏了孩子口欲期的发展，还会让宝宝

宝宝的吮吸欲望更强烈。

正确做法

1. 给宝宝养成勤洗手的习惯。
2. 及时修剪和清理指甲。
3. 大人尽量完成手部清洁后再触碰宝宝的小手。

1 吮吸的奥秘

超声波成像技术显示，胎儿在妈妈的子宫中已经开始吮吸手指，那么吮吸到底能给宝宝带来什么呢？

1. 婴儿通过吮吸手指获得快感，促进性感觉的发展。
2. 婴儿吮吸时需要准确地将手指放入嘴中，这个过程中大脑与手的协调能力得到很好的发展。
3. 婴儿通过吮吸手指消除烦躁，让自己平静，自我情绪调节的能力得到发展。



错误观念扭过来

许多父母认为宝宝吮吸手指很不卫生，常通过戴手套、涂辣椒、打小手等方法进行粗暴干涉。这种做法不仅破坏了孩子口欲期的发展，还会让宝宝

宝宝的吮吸欲望更强烈。

正确做法

1. 给宝宝养成勤洗手的习惯。
2. 及时修剪和清理指甲。
3. 大人尽量完成手部清洁后再触碰宝宝的小手。

2、母乳喂养与离乳

第一口奶

当宝宝从温暖的子宫来到陌生的世界，第一时间贴紧妈妈的肌肤，嗅到乳头上奶水的味道，吮吸到甘甜的乳汁是对宝宝最重要的安慰。母乳喂养是最好的亲子链接方式，按需喂养，及时回应宝宝的需求能帮助宝宝建立良好的安全感和正确的依恋关系。同时，新生儿肠壁在15天内还未完全愈合，母乳可以填满肠壁上的小孔，形成保护层，降低过敏、哮喘、湿疹发生的概率。

错误观念扭过来

1. 哺乳导致乳房下垂。

造成乳房下垂的原因有激素撤退（如怀孕生产、绝经）、减肥（超过10千克）、身材肥胖、吸烟、长期穿戴不合适的内衣。美国一项专门的研究表明：生孩子越多的女性，发生乳房下垂的概率越大。孕期激素水平上升使得乳房充盈变大，产后激素撤退造成乳房下垂，与是否哺乳没有关系。也就是说，女性只要生育，即使产后不哺乳，也不会改变怀孕给乳房外观带来的影响。

2. 6个月后的母乳营养不足了，不必坚持喂宝宝母乳了。

母乳最大的优势就是在任何时候都可以满足宝宝当下身体发育所需，所以说“6个月后的母乳没营养”是错误的观念，但是6个月后宝宝除了母乳外还需要添加辅食，增加铁、锌等微量元素的摄入，逐步发展宝宝的咀嚼能力。1岁以后的宝宝就要以一日三餐为主，母乳为辅。



3. 妈妈多喝汤才有奶水。

能生孩子便有奶，要想奶水多，宝宝吮吸是王道。因为宝宝吮吸是刺激妈妈泌乳的最好手段。喝汤不如少量多次地喝水。

母乳喂养常见问题

1. 宝宝出生两天了，妈妈的奶水还是很少，要及时补充奶粉吗？

多数妈妈生完宝宝后乳房是软软的，因此就以为自己还没奶。其实，在妈妈怀孕的16~22周乳房里就已经有了初乳，只是量很少。刚生产完乳房软软的、不充盈更利于孩子轻松地吮吸，这是大自然的神奇设计。所以不要等到乳房胀起来了（传统意义上的“下奶”）才给宝宝吃，那样宝宝会很难含住整个乳晕，容易造成乳头皲裂。宝宝一出生就应该和妈妈接触，自主寻乳，少量多次地吮吸，这才是正确的开奶方式，妈妈的奶量才会越来越多，宝宝的胃容量也会同步增大。宝宝出生的头3天，胃容量只有5~7毫升，所以妈妈们不要担心宝宝饿坏，不要急着给孩子补充奶粉。早接触、吮吸是应对产后没奶水的重要措施。当然，在没有“开奶”的情况下，适当给孩子补充水分是非常必要的。



2、母乳喂养与离乳

2. 如何判断新生儿有没有吃到奶？妈妈的奶够不够？

判断1个月内的新生儿是否吃饱的标准是看排尿和排便量。出生前6天，排尿的次数等于出生天数，比如第一天一次，第二天两次，6天后至6个月每24小时都是6~8次；大便排出量是24小时内最少达到三次铜钱大小的量。如果是纯母乳喂养的宝宝，排便量达到以上标准就证明妈妈的奶量是充足的。

3. 宝宝吸奶时，妈妈的乳头总是感觉很疼，涂抹各种防皸裂药膏也没用。

哺乳时乳头疼痛首先考虑是宝宝含乳姿势不正确，宝宝含乳正确时舌尖是碰不到乳头的，不会引起疼痛和皸裂。如果是因宝宝的含乳姿势不对引起的乳头疼痛和皸裂，一旦姿势调整过来，即使不涂抹药膏，两三天后也会痊愈。如果持续疼痛，就需要及时就医，检查宝宝是否有舌系带过短或者妈妈的乳房是否存在其他问题。

4. 妈妈反复堵奶怎么办？

堵奶也叫乳汁淤积，是指乳汁堵在乳腺管里形成的局部肿块。引发堵奶的主要原因有含乳疼痛、奶量太多、大量喝荤汤、挤压到乳房、过度或不正确使用吸奶器、没有及时有效地移出乳汁等。避免反复堵奶最重要的是找到堵奶的原因。

堵奶时，可尝试让宝宝下巴对着肿块的方向吸，如果吸不通，可以寻求专业人士帮助。切记正确的疏通手法一定是不痛的，感到疼痛就说明手法不正确，要及时停止，避免对乳腺管造成伤害。



5. 妈妈生病服药后就不可以继续哺乳了，对吗？

并非所有的药物都可以进入乳汁，因为血液与乳腺之间有血乳屏障。所以，哺乳期可以用药，但要注意安全用药。妈妈需要知道常用药分为L1~L5五类，妈妈生病时可以选择服用对宝宝影响最小的药。L1代表母乳喂养期间妈妈使用该药对婴儿非常安全；L2表示比较安全；L3表示基本安全；L4说明可能存在危险；L5提示使用该药物期间禁忌母乳喂养。

6. 夜间喂奶要喂到几个月？断夜奶有没有什么方法？

没有科学规定夜奶要喂到几个月，顺其自然对宝宝的安全感建构比较有利。如果某段时间宝宝夜奶次数突然增多，影响到妈妈的睡眠，就要分析背后的原因：妈妈上班导致的分离焦虑、白天运动量不足导致睡眠不佳，还是出牙或其他身体不适。如果妈妈希望断夜奶，建议用温和的方式。首先，白天尽量让宝宝通过运动消耗体力，睡前再加一顿奶。其次，宝宝夜里哭了不要喂奶，用拍拍、抱哄等方式来安抚，如果不行就喂一些水。用这样的方式来拉长夜奶的间隔时间，逐步做到断夜奶。孩子越大，夜奶和饥饿的关系越小，所以不需要用配方奶来替代母乳。

7. 宝宝习惯含乳入睡，妈妈该怎么办？

“奶睡”对于妈妈来说是最简单的哄睡方法，孩子通过吮吸进入香甜的梦乡。在“奶睡”时会分泌有助于宝宝和妈妈入睡的胆囊收缩素，这就是宝宝和妈妈都喜欢“奶睡”的原因。但是当孩子入睡后，妈妈一定要拔出乳头。因为长期含乳睡觉对于孩子的牙齿发育会产生不良影响，也会导致日后离乳困难。

纠正宝宝含乳入睡的习惯先从夜奶开始。妈妈可将夜间亲喂改成瓶喂，一定要注意和孩子分床睡。同时循序渐进地拉长喂奶间隔时间。

离乳

世界卫生组织建议母乳喂养到2岁及以上，但这并不意味着一定要等到两岁才可以离乳。只要妈妈和宝宝都做好了充分的准备，就可以离乳了。

错误观念扭过来

1. 断奶会让孩子失去安全感。

孩子的安全感包含物质和精神两个层面。对于婴儿来讲，能够吃饱穿暖，有一个稳定的照顾者，物质层面的安全感就建立起来了。之后婴儿就开始寻求精神层面的安全感，妈妈与孩子的眼神、低声细语的交流都能让孩子确定自己是被爱着的，是安全的。所以说，断母乳本身不会破坏孩子的安全感，只要母亲能够持续给孩子高质量的陪伴、互动、爱抚、拥抱，用合适的食物替代母乳就可以顺利地断母乳。

2. 要断奶就不见孩子，憋几天奶就回去了。

离乳是个循序渐进的过程，在此期间要保持与孩子的亲密互动，避免断崖式断奶及分离式断奶，这样做只会让孩子更焦虑，更迫切希望得到来自妈妈乳房的安慰。在乳头上涂抹辣椒油、醋、芥末等粗暴的方式同样不可取。



MINI案例集

1. 宝宝1岁了，妈妈回归职场后，宝宝跟着奶奶睡觉很不适应。为了安抚哭闹的宝宝，奶奶用自己的乳头给宝宝含。

这种做法对于孩子脱离对乳房的依恋很不利，长此以往会让宝宝养成用吮吸乳房来缓解焦虑的习惯。随着年龄的增长，这将限制孩子独立解决问题的能力。

2. 儿子2岁了，几个月前断奶的。但他仍然喜欢摸我的乳房，我拒绝他，他会去摸阿姨和其他亲人的乳房。

断奶后孩子对妈妈的乳房仍然会存在依恋感，想继续摸或者吮吸都是正常现象。如果妈妈断然拒绝，孩子有可能会到别处寻找满足。正确的做法是让孩子逐步过渡，允许孩子摸乳房，但控制并减少次数。过渡时间最好不要超过3个月。

3. 儿子5岁，断奶3年多了，每晚睡前都要摸我的乳房。最近儿子摸我的乳房时开始伴有一些兴奋的表现。我每次和他讲道理，他都答应改正，但总也不改。

对于过了离乳过渡期的孩子摸乳房的行为要坚决制止，不要和孩子讲太多道理，而是需要用行为来帮助孩子。只要母亲立场坚定，几次下来孩子就会放弃了，但不可以打骂或使用侮辱性的话语。

3 与孩子分房睡

与孩子分房睡好处多

1. 促进孩子独立意识和自我意识的发展。
2. 有利于夫妻感情交流。夫妻性生活不能在有孩子的房间进行。
3. 有助于孩子脱离恋母或恋父情结，也有助于父母脱离恋子情结。



错误观念扭过来

1. 分房睡觉会破坏孩子的安全感。

这个问题与前文讲到的离乳的原理是一样的，分房睡本身不会破坏孩子的安全感，只是从小习惯了和父母同睡的孩子一般不愿意走出“舒适区”，幼小的孩子会担心分房后就看不见父母了，得不到父母的爱了。当孩子一次次发现睡醒后父母依然会出现，依然爱着自己，这种分离焦虑就会逐渐减少直至消失。

2. 孩子太小，分房睡会哭闹，等孩子大了自然就能分开了。

每个家庭的实际情况不同，分房睡并没有所谓的标准时间点。如果依恋关系建构得比较好，1岁半将迎来一个与孩子分房睡的契机。如果父母有顾虑，可以推迟。3~4岁也是一个比较好的阶段，因为孩子进入幼儿园，开始发展独立生活的能力。但不要选孩子刚刚入园或幼升小的阶段，这个时期孩子本身比较焦虑，分房睡容易失败。事实上，孩子越大，分房睡觉的难度越大。



3. 孩子怕黑，就给孩子开灯睡觉。

孩子因为怕黑而拒绝分房睡觉时，我们可以用专门的小夜灯来过渡，但不要使用房间的正常照明系统，因为孩子长期在较亮的灯光下睡觉可能引发性早熟。

分房睡的实操锦囊

1. 明确时间 提前几个月开始给孩子做心理准备，带孩子一起去挑选心仪的床品。

2. 接纳情绪 孩子出现抵触情绪或哭闹时，父母应该接纳孩子的情绪，安慰孩子，但要坚持原则。

3. 坚决执行 不要和孩子讲太多道理，让孩子理解分房睡和吃饭、上幼儿园一样是必须做的事情即可。这个过程中孩子的态度可能会出现反复，甚至半夜溜到父母床上睡。父母发现后要及时把孩子送回房间，只要父母坚持到底，孩子就会放弃。

4. 营造氛围 父母尽可能给孩子营造一种温馨、充满爱的氛围，讲睡前故事、爱抚亲吻、道晚安，对于刚分房睡的孩子尤为重要。

4\排便那些事儿

婴幼儿排便系统发育过程：

第一阶段：尿道括约肌功能未发育成熟，无序大小便（0~1岁）。

第二阶段：尿道括约肌功能发育成熟，可控制大小便，并逐渐会表达便意（1~2岁）。

第三阶段：调整排便控制系统，寻找憋便临界点，经常便在裤子里（1.5~3岁）。

第四阶段：排便控制系统成熟，准确知道憋尿的时长，并走到洗手间自主排便（3~6岁）。

错误观念扭过来

1. 定时给孩子把尿或不断提醒孩子排便可以培养孩子定时大小便的好习惯，使其早日脱离纸尿裤。

成人强制性地要求或引导孩子按照他们的意愿排便会导孩子的括约肌功能发育滞后。因为尿液可能还没充满膀胱就被成人引导排泄掉了，括约肌受到的刺激少，孩子排便的神经反射也没法建立起来。这样做反而不利于孩子的排便控制系统的发育。

2. 纸尿裤会导致O型腿。

婴儿期宝宝都会出现类似O型腿的样子，这是一种生理现象。随着宝宝生长发育，下肢骨骼的承重状态改变后，这种现象会逐渐好转。纸尿裤即使吸饱水后依然非常柔软，不会影响到骨骼发育。



3. 开裆裤有利于排便训练。

穿开裆裤对于排便训练没有任何帮助，反而容易养成随地大小便的坏习惯。暴露生殖器不仅容易引发外生殖器感染，而且不利于后期对孩子进行隐私教育。

正确的排便训练：

排便训练不是训练孩子按照成人的意愿大小便，而是教会孩子正确的排便程序：**感到便意 — 去洗手间 — 脱下裤子 — 坐或蹲在马桶上解便 — 擦屁股。**

排便训练是一个简单而长期的过程，孩子懂得了正确的程序并不代表他（她）就能每次都做到位，因为排便控制系统的发育本身就是一个长达数年的过程。此外，进入肛欲期后孩子还会出现憋屎憋尿、大小便节律改变等现象，这些现象看起来像是排便能力倒退，实则是孩子生长发育过程中的必然现象，孩子就是这样长大的。

因此，父母一方面要关注孩子，另一方面不能过于焦虑，平静地对待孩子尿裤子。推荐亲子共读绘本《**憋不住 憋不住 快要憋不住了**》。

