隔代搭手育儿 量力方能从容

老人帮忙带孙是选择而非义务

接送上下学、准备一日三餐、陪伴玩耍、照料起居……在不少家庭中，祖辈成为照顾孩子的重要力量。老人出力，能有效缓解年轻父母的育儿压力，也让祖孙有了更多相处时间。老人带孙不是一道简单的“该不该”选择题。

老人为什么愿意参与？怎样根据自身情况适度参与？当家庭育娃力量不足时还有哪些支持可以承接？







7月27日，在云南省怒江州泸水市六库街道重阳社区2026年暑期公益托管班，“共享奶奶”教孩子们学唱快板、绘画、剪纸。 新华社发

老人搭手，撑起家庭育儿日常

陈海莲（上海市长宁区虹桥街道虹储居民区社工）：从社区的情况看，老人带孙很普遍。相比请保姆，依靠老人的家庭更多。老人照顾的不只是0~3岁的孩子。孩子上了幼儿园、小学，接送、吃饭和放学后的看护，很多还是由老人负责。孩子没上学时，老人几乎整天围着孩子转；上学以后，担子会轻一些，但每天的生活仍要跟着孩子的时间表走。不少双职工家庭维持日常运转，离不开老人的帮助。

蔡玉娥（上海居民、带娃老人）：我帮女儿带大两个孩子，前后十几年。当初愿意帮忙，一是自己喜欢孩子，二是看女儿工作忙，确实需要有人分担。年轻人早出晚归，工作时间和孩子的作息对不上。我退休了，身体还可以，能帮自然就帮一把。

年轻时我工作忙，婆婆帮我照顾孩子，现在轮到我帮下一代，也算是一种家庭传承。带孙给我的生活增添不少快乐。看着孩子一点点长大，跟他们说话，陪他们活动，日子过得充实，自己心里也高兴。

刘思佳（复旦大学老龄研究院助理研究员、中国心理学会青年工作委员会委员）：从老年心理学角度看，带孙对一些老人确实有积极意义。退休以后，原来的职业身份和生活节奏发生变化，人需要重新安排时间，也要寻找新的生活重心。照顾孙辈让老人每天有事可做，与子女、孙辈的联系更加紧密。“家里还需要我”，这种感受会带来价值感。

一份覆盖国内7000多名老年人的大样本调查显示，参与隔代照护的老人往往具有较高的生活满意度。与家人相处和交流的机会多了，孤独感可能随之减轻；能够帮助子女，也会让老人感到自己仍在发挥作用。研究还发现，子女的关心和支持与老人生活满意度的关系最为密切。可见，带孙带来的心理满足，不只是因为每天有事做，也因为老人从中感受到家人的需要和回应。

亲情相助，量力而行才能长久

余立红（上海耀中婴幼儿探索中心负责人）：老人帮忙带娃，为很多年轻家庭解决了实际困难。不过，父母与孩子相处，本身就是孩子成长的一部分。工作再忙，父母也需要尽可能参与日常陪伴和照料，与老人共同商量适合家庭的安排。

特别是0~3岁阶段，孩子在认知、语言、动作和情绪等方面发展很快。养育不只是让孩子吃饱、穿暖、保证安全，还要观察孩子的反应，了解不同成长阶段的需要。老人有生活经验，对孩子也有感情，但过去的育儿经验未必完全适用于今天。父母多参与，老人根据意愿和身体状况给予帮助，双方可以形成互补。

两代人的成长环境不同，对吃饭、睡觉、穿衣和使用电子产品等问题有不同看法，很正常。家庭如果能够事先商量各自负责什么，遇到问题及时沟通，既有助于保持养育方式的一致，也能让老人的付出得到尊重。

刘思佳：偶尔接送、白天帮忙，和从早到晚照顾孩子吃饭、睡觉，保障安全，看上去都是带孙，对老人生活的影响却不相同。大样本调查发现，生活满意度较高的，主要是没有与子女长期同住、带孙时间相对有分寸的老人；全天候承担主要照护工作的老人，并没有表现出同样的积极结果。长期追踪研究提示，适度照护孙辈可以让老人保持活动和生活规律，任务过重则更容易影响他们对自身健康状况的评价。因此，关键不是简单判断带孙好不好，而是看老人是否出于自愿，照护强度是否适合自身情况。

家人的回应同样重要。老人累了能不能休息，身体不舒服时有没有人接手，自己的安排能不能得到尊重，都会影响他们怎样看待带孙这段经历。子女的一句感谢固然重要，主动关心和实际分担更能让老人感到安心。

蔡玉娥：我愿意带孙，是自己的选择。每位老人的情况不一样，不能因为一些老人愿意带，就认为所有家庭都应当作出同样的安排。我能带下来，有几个条件：退休以后确实有时间，身体还干得动，自己也真心喜欢孩子。少了哪一样，带起来都可能很吃力。

我们家能比较顺当地把两个孩子带大，一个重要原因就是彼此都知道自己该做什么。我主要负责接送、吃饭和放学后的事情，孩子怎么教育，还是以他们父母的意见为主。周末，女儿女婿会把孩子接走，让我歇一歇。老人有自己的时间，带孩子时心情也会更好。家人之间重要的是相互体谅。老人累了，子女主动接手；年轻人遇到困难，老人也可以量力而行地帮一把。话说开了，安排商量好了，相处起来就会顺畅很多。

托育服务，为家庭添一份支持

陈海莲：家庭成员能够轮流照看孩子，当然比较理想，但不是每个家庭都有这样的条件。有的父母周末也要上班，有的家庭只有一位老人能够帮忙，还有的老人身体已经难以承担较多照护任务。这些家庭未必需要把孩子全天托出去，很多时候只是希望在最忙、最累的时候，有人接一下手。

现在，上海虹桥街道有宝宝屋、半日托育等服务，我们社区设置了儿童活动空间，老人或者保姆可以带孩子过去活动。不过，这类服务目前覆盖面还比较有限。不同家庭需要的帮助也不一样：有的需要半天照护，有的只需要临时托管，有的主要是解决接送和放学后的看护。社区服务如果能够更加贴近这些具体需求，就能为家庭提供更多选择。

年轻家长对托育的期待也在提高。大家关心的不只是有没有地方接收孩子，还关心照护是否专业、环境是否安全、孩子能不能得到适合其年龄的引导。托育服务不仅要解决“有人看管”的问题，还要回应家庭对照护质量的要求。

余立红：家庭育儿不必只在“父母自己带”和“主要依靠老人”之间选择。全日托、半日托、临时托和延时托面向不同需求，服务越灵活，家庭越容易找到合适的安排，老人也能根据自己的情况参与照护。专业托育不是取代父母，也不是把老人排除在育儿之外，而是给家庭增加一种可靠选择。当家庭照护出现空档时，由专业服务及时补上。各方相互配合，孩子的照护才会更加稳定。

托育服务要从“有没有”走向“好不好”。0~3岁孩子的照护有其专业要求，从业人员既要了解儿童成长规律，也要善于与家长和老人沟通。可以盘活现有幼儿教育资源，引导有经验的教师经过相应培训后参与婴幼儿托育。家庭成员相互体谅，社区和专业托育及时支持，才能让老人带孙更温馨、更从容。

据《半月谈》报道