

我们的名字叫 辣妈

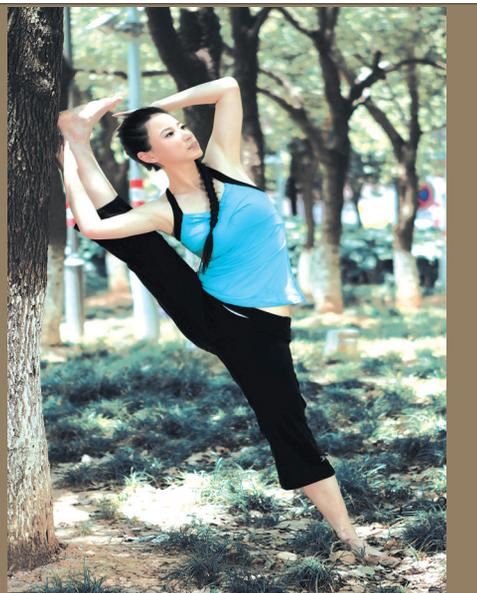


如今的妈妈,都很辣。

辣,绝不是泼辣的辣,而是健康、乐观、积极、向上的妈妈形象的代名词。

永城的妈妈们在经历生孩子等一系列人生大事之后,调整心态、成熟思考,既能悉心照顾儿女,又能有序打理生活,勇敢追求人生梦想,展示了永城新女性的风采。

记者 应玲菲 施美园



右手相机左手娃

辣妈 胡宁宁

年龄 35岁

职业 私家摄影师

辣妈炼成记:爱好摄影和手工的她,安静感性,用心感受生活,发现生活中的点滴美好,她用镜头诉说着温暖的情感,表达细腻的内心。

她是近来朋友圈里有点火的私家儿童摄影师,她也是两个帅小伙的妈妈。因为她善于抓拍孩子天性使然的一面,很受年轻妈妈们的认可。据说如今想要约她给宝宝拍照,都要提前几个月预约。

我的拍照技术是拍孩子拍出来的。胡宁宁说是孩子成就了自己,成就了现在的美好生活。

2005年大儿子登登出生后,胡宁宁开始爱上摄影,那时候的她拿着入门级单反相机,只是单纯的想记录孩子生活的点点滴滴。后来渐渐发现,画面也能像文字、像音乐一样,表达思想和感情。

2014年的时候,朋友的儿童服装店想做台历,胡宁宁义务帮忙拍摄会员的照片,没想到效果超出预期。也就是这个小小的契机,让她似乎找到了一个生活和事业可以融合的落脚点。

很快,胡宁宁就开始置办起自己的私家摄影工作室,地点就在自己的家里。

器材也没有很高级,就是自己顺手的,很多道具还是自己亲手做的,还有拍摄都加了自己的创意。在胡宁宁看来,自己更注重表现的是孩子的自然亲和力。

都说妈妈是孩子最好的摄影师,对于这个观点,胡宁宁一直很认同,因为只有妈妈才知道什么对孩子才是最好的。

如今胡宁宁的照片凭借独有的创意在妈妈圈里走红,但为了保障有足够的时间陪伴孩子,胡宁宁每周只接一个单子。这样的节奏刚刚好,白天做自己喜欢做的事,忙拍摄和修图,晚上的时间都留给孩子。

因为摄影,胡宁宁认识了很多年轻妈妈朋友。每每有妈妈向她请教摄影技术时,也不吝分享,还特地建了摄影爱好群,和喜欢摄影的妈妈一起分享手机摄影和图片制作的一些小窍门。其实摄影源于生活,每个人不一定会成为职业摄影师、摄影家,但每个人都可能成为爱生活的、很会拍照的人。

保持一种热爱生活的态度,不放弃对梦想的追求,同时也注意照顾宝宝,尽到母亲的一切职责。胡宁宁很享受自己的现在的生活状态。

事业家庭两不误

辣妈 陆凤雀

年龄 29岁

职业 销售经理

辣妈炼成记:陪伴孩子很重要,拥有一份自己的事业同样也很重要。只要合理安排时间,调节好心态,鱼和熊掌可兼得。

5年前,小宝贝毛毛正式踏入了陆凤雀的生活,甜蜜的二人世界被打破,新生命的到来给这个小家庭带来了不一样的温馨和浪漫。起初确实很美好,觉得全世界都没孩子重要,只想天天待在他身边。可时间一长,我觉得自己要发霉了,想出去工作。

毛毛5个月时,在家人的帮助下,陆凤雀和老公在兰溪正式开始了自己的创业生活。第一年的创业生涯,陆凤雀用一个“苦”字来形容,因为舍不得孩子,放不下事业,她只能两者兼顾。

于是,每天6点,陆凤雀准时起床。为孩子准备好一天要穿的衣服、辅食,和阿姨交代好各种杂事后,才安心踏出家门。

无论工作如何忙碌,只要一下班,她总能重新打起精神,陪伴儿子。19个月大的时候,陆凤雀把孩子送进了早教全托,很多家长不忍心,觉得孩子这么小就送全托很残忍,可陆凤雀不这么认为。她觉得,孩子有自己的小集体,自己的小伙伴,早一点融入集体,反而激发了孩子潜在的能力。就像毛毛一样,当时送早托班时,是全班最小的一个,表现却一点也不逊色。大朋友能做的事情,毛毛也照样能完成,而且和同龄的小朋友比,毛毛说话、做事更懂事礼貌。

合理安排时间在我看来就是区分好工作时间和照顾孩子时间,不要把工作带到生活中来,也不要陪伴孩子时因工作而耽误和孩子的相处时间。在陆凤雀心里,自己已经达到了心中对辣妈的标准:有自己的经济基础,不需要什么事都问老公拿钱;有自己的事业,不至于和社会脱节;有陪伴孩子的时间,做好一个母亲的本份。当然,还要学会享受生活,定期和闺蜜聚会、旅游。

将运动进行到底

辣妈 徐韵

年龄 34岁

职业 瑜伽老师

辣妈炼成记:整个孕期,徐韵基本没有离开过工作。她说,瑜伽不仅不会对身体有影响,反而能让母亲和宝宝更加健康,想当辣妈,运动绝对是一个保持新鲜活力的最好选择。

维多利亚的秘密招牌模特米兰达可儿生完宝宝之后,依然保持苗条身材,就连肚子上的小马甲都还在,这令不少生完孩子的妈妈表示羡慕嫉妒恨。瑜伽教练徐韵,也同维秘模特那样,生完宝宝之后,依旧光彩照人,身材好到令人嫉妒。

问起保养秘诀,徐韵觉得,这都是运动的功劳。

孕前、孕中、孕后,我的生活几乎没有离开过运动。身为瑜伽教练,早前,徐韵就对孕期瑜伽有了解,孕妇瑜伽有助顺产、有益胎儿、控制体重、调节孕妇心情。于是,从准备怀孕开始,徐韵便有意识的练习孕期瑜伽,严格控制自己的体重。同时,她也坚持给学生上课,在她看来,瑜伽不仅不会对身体有影响,反而能让母亲和宝宝更加健康。

当然,辣妈们想要保持身材,除了多运动外,月子餐也非常重要。徐韵说,辣妈们坐月子时汤其实不需要喝得太多,只要营养搭配均衡就好。在生完孩子一年多的时间里,徐韵的体重已经从怀孕时的68公斤,下降到现在的50公斤,甚至比怀孕前还要轻。

也许在妈妈的影响下,才18个月的小宝宝也爱上了运动。每当徐韵将她接到瑜伽馆时,小宝宝就特别开心,不是在教师里蹦蹦跳跳,就是缠着妈妈教她做动作。

虽然宝宝才18个月,但徐韵总爱将她打扮得非常漂亮。母子俩一出去总会特别拉风,赚足眼球。徐韵说,打扮得赏心悦目,也是对别人的一种尊重。她的育儿心得是:每个孩子都有自己的特点和成长的节奏,而让他按照自己的节奏来,给孩子多一点空间。