

在职妈妈的育儿经

温暖的午后,阳光透过玻璃窗照射进来,房间里悠悠地放着轻音乐,大宝——安静甜美地睡着。挺着大肚子的妈妈王敏则坐在一旁,静静地看着手里的书。

这样的午后,是王敏最享受的时刻。很多人说,怀孕的女人喜怒无常,但怀了二胎的王敏却恰恰相反,说起来,王敏觉得,这还得感谢学习,感谢自我的觉醒。

王敏是一位在职妈妈,在某企业担任外贸员,朝九晚五。2014年,女儿——诞生,王敏身体力行,坚持自己带娃,虽然累,却也快乐着。

5个月,王敏回到公司上班,并将——交给了婆婆照看。——淘气顽皮,婆婆带着很辛苦。王敏虽然感激,却也对婆婆的一些教育方法提出了质疑。“比如,像大部分老人一样,婆婆会说,孩子应该从小养成把尿的习惯。而有些人又说,这么小,应该穿尿不湿。我很疑惑,觉得对,又觉得不对。”这样的时候多了,王敏也开始变得焦虑起来。

一方面,王敏责怪自己没时间陪伴孩子,另一方面,王敏又奇怪,为什么自己家的孩子和别人家孩子的成长方式有些不一样。就这样不断质疑和无解中,王敏的脾气变得越来越暴躁,还经常把气撒在老公身上。久而久之,家庭矛盾越来越多,王敏自己也身心疲惫。

去年8月份,一次闲聊中,王敏得知和自己有着相同境遇的女友正在学习一些自我调节的课程。想要改变现状的她,也跟着女友蹭了一堂课,没想到,这一堂课下来,让她清楚地发现了自

己的问题。

“课堂上,老师让我们互换角色,将自己当成孩子,体验一番孩子的感受。”这样一体验,王敏发现,很多时候,不是孩子的问题,而是自己的心态问题。一个好妈妈,应该真正懂得孩子成长中的每一步。这样一想,王敏豁然开朗,一边上班的王敏,开始见缝插针地进行学习,努力提升自己。

王敏在网络上报名了小儿推拿课程,每天晚上,孩子睡着后,王敏都会在网上学习 办公室抽屉里,永远放着几本书,午间休息,便会温故而知新,尽管怀着孕,王敏还是报名参加了非暴力沟通课程以及正面管教课程。

“自从学习后,我发现自己能量越来越足,心里也开始踏实下来。当婆婆或者别人指出一些问题的时



QA 《永康一周》&王敏

Q 能不能分享一些小儿常见病的推拿方法?

A 咳嗽的推拿方法 板门穴,以大拇指按摩板门穴一百次 内八卦,以大拇指有指纹的内侧按在宝宝手心的内八卦处,不停地旋转按摩。两只手交替进行,每只手进行一分钟 天突、膻中穴,每个穴位按摩两分钟 分推胸肋,让宝宝仰面躺在平整的地方,家长伸出两只手的大拇指,让两只拇指分别相对,剩下的四个手指张开,从宝宝的胸骨第一根肋骨和第四根肋骨之间朝外推拿,到达腋中线停止,持续三分钟。



QA 《永康一周》&周宇宴



Q 给我们的新手妈妈们推荐一款简单易学的辅食吧?

A 推荐一款彩椒肝泥吧,它适合吃泥状辅食的小宝宝。

材料 彩椒、猪肝或者鸡肝。

制作过程 先把鸡肝放水里煮熟,彩椒蒸熟,再把肝上的肉和血管拆开,留下肉的部分,和彩椒一起打成泥。

肝的腥味很重,用彩椒的香甜,刚好掩盖住了肝脏的味道,可以直接调到米粉或者粥里吃。

让孩子健康成长

剥虾仁、放入粉碎机中绞碎、再进行蒸煮……早上8点30,24岁的周宇宴正系着围裙,在厨房忙碌着给孩子做辅食。

说起当妈妈的体验,周宇宴说,自己非常快乐,她不理解很多宝妈诸如太年轻结婚生孩子,没有了自己时间、很辛苦之类的抱怨。在她的世界里,年轻妈妈的身份反倒让她发现了不一样的自己,找回了曾经的梦想。

“之前的我就是个闲人,每天做得最多的事情就是发呆。”说起过去的自己,周宇宴有些不好意思。原来,因为身体原因,结婚以后,周宇宴就辞了职,空闲在家。老公白天忙着工作,到晚上才能回来。一个人守着一幢空荡荡的房子,周宇宴说不出的无聊和烦闷。

无聊到一定程度的时候,周宇宴还经常一个人坐车去武义玩。她会先坐公交车到西站,西站坐车到八字墙,再从八字墙坐车到武义。有时候,到了武义又原地返回了,周宇宴说,其实坐车的目的根本不是为了玩,而是为了打发时间。

这种状态一直持续到大宝小淘淘出生。

“小淘淘出生以后,我有些不知所措,什么也不懂。都是跟着妈妈的方法来。”起先,也并没有觉得什么不对。直到有一次小淘淘生了一场大病。“高烧,三天不退,看着宝宝吃药、打针的痛苦模样,我很心疼。”就在那一瞬间,周宇宴意识到,自己应该学习一些什么了。

学习什么呢?在其他宝妈们的科普下,周宇宴买了一大堆育儿方面的书籍。她报名学习了小儿推拿课程,还参加了小儿辅食添加的课程培训。

自从加入学习行列后,周宇宴的生活发生了翻天覆地的变化。

“我对小儿辅食研究得比较专,很多宝妈都会来找我分享制作方法。”边说,周宇宴还边拿起工具讲解起来。只见周宇宴家小小的厨房里,宝宝的辅食工具就占了一半位置 酸奶机、小炖锅、辅食机、面包机、烤箱……只要宝宝需要的辅食用具,厨房里应有尽有。

不仅如此,周宇宴还专门成立了一个“淘妈公主团”的微信宝妈群。从周一到周日分别安排不同的活动,内容包括中医小知识分享、辅食分享、闲置物品交换、游戏等等。

去年,周宇宴的二宝小妹出生了,生活更加忙碌起来。可是无论再忙碌,每天,周宇宴仍然会抽出时间看书学习。“接下去,我还和小姐妹们商量,要去学习英语。等孩子再长大一些,还想去开个花店,完成心中曾经的那个小梦想。”周宇宴说。