



1867号朱奕涵

# 全职妈妈



# 职场妈妈

全职一天  
全是吃喝拉撒的事

职场超女  
做职场妈妈压力很大

### □眉眼盈盈又一年

在朋友眼中,似乎全职是件挺不错的事情。我不知道别人怎么想,其实我不是很喜欢全职。如果要我选,我肯定是愿意上班些,但是为了女儿,我更愿意全职。下面来说说我一天的全职生活吧。

早上我和女儿7:30醒来,我起床穿好衣服,然后给女儿穿好衣服,给女儿把尿,给女儿洗脸洗屁股。这时差不多8点了。

给女儿喝奶粉,8:10。然后是她的洗漱时间,眉毛一定要画的,天生长了一对似有若无的眉,不画不是怕不漂亮,而是不精神。这时差不多8:40。

接着洗奶瓶,杯子,煮煮消毒。有时女儿会在旁要求唱歌,我就边唱边干,女儿在旁边“叫好”,弄完差不多9:00。

这时如果洗衣机里洗的衣服好了,拿去晾好。基本上洗衣机天天都要洗衣服,大人的,小孩的,被套,床单。还有女儿的睡袋,最多半个月就要洗一回。

如果天气好,就带女儿出去玩,一般10:40左右回来。如果天气不好,下雨,或是太冷,风太大的话,就在家玩。10:30左右,开始准备给女儿做饭,我一般是给女儿做三样菜,顺便把自己中午吃的菜准备好。中间偶尔抽空上网,或是QQ上聊几句天,陪女儿跳唱一下,喂她喝点水。每次喝水,都要耗时五到十分钟。

11:30,女儿开饭,喂她吃好,就12:00。然后洗碗,给自己烧菜,天冷,给女儿装个热水瓶午睡。如果当天要炖汤,就把骨头,或者鸽子什么的洗好放在锅里,炖上。这时12:30。

12:40,把女儿抱上小床,给

她听着歌,让她午睡。自己端着饭,边吃边上网。

一般13:00左右,女儿能睡着,女儿一般睡1个半小时,这1个半小时,就比较自由了,是我的黄金时间,常感叹时间过得真快,正入神着呢,女儿就醒了。

14:30左右,女儿醒了,然后给她把尿,喂她喝水,15:00了!陪她玩会,给她吃点小零食,跳跳,唱唱,15:30。

给她看会巧虎,我会上网,到16:00,女儿就要我陪她玩,玩一会,我立即去准备晚上女儿吃的菜,然后擦地板,此时差不多16:30。

然后给女儿做菜,到17:00,女儿开饭。

17:30,女儿吃好,我洗好碗,给女儿又尿一次。如果她爸回家吃饭,就准备晚饭,如果他加班,我就可以悠着点,一个青菜就对付了,省下的时间上网。

18:30,饭菜做好,她爸也下班了。一起吃好饭,到19:00。

然后我洗碗,收拾厨房,收拾女儿弄乱的东西,到19:30。如果他爸在家,就他喂奶粉,如果他加班,就我喂奶粉。然后我刷牙,洗脸,洗澡……

20:00,给女儿洗脸,洗屁股,换衣服,穿尿片,刷牙,喂水,讲几个喜羊羊的故事,折腾到20:40,关灯准备睡觉。

女儿在床上翻来滚去,我在旁装哑巴,不时给她拉上被子。差不多一个小时后,女儿睡着了。我去收拾一下东西,上网。差不多十点准备睡觉。

半夜,要醒来好几次,给女儿盖被子。有时,女儿夜里做噩梦什么的,还会哭哭。反正自从女儿生下来后,没好好睡过一个整觉……

### □ April

最近,老是有博友问我这样的问题:你为何能做到每日更博?你是不是职场“超人妈妈”啊?其实,我只是个平凡的职场妈妈。但我觉得要想做好“职场妈妈”,真不是件容易的事!更何况是“超人妈妈”呢!

### 一、家庭的压力

要想做好职场妈妈,首先必得过“家庭”这一关。我和老公都是80后,且都是家中的独生子女。双方父母年岁渐老,身体也越来越不硬朗了!特别是今年,家里又添了个小宝贝,更是忙坏了、累坏了他们!

其次,我也担心孩子的健康和安全问题!只要她一生病,我的心就悬得高高的,那种感觉真的比自己生病还要难受!

### 二、工作的压力

当今社会,妈妈们也需要像男人那样在外面打拼,不仅要应付各类职场竞争,还得巧妙地周旋于各种复杂而微妙的人际关系中……因为工作的性质和需要,我经常要加班加点,甚至是休假

日!这几年来,我的手机一直是24小时开机的!在休假的时候接到去加班或培训的电话,已经成为家常便饭了……休完产假(四个月),我就立即回到了工作岗位!回想那一段紧张而艰辛的日子,虽然烦恼和压力并存,但毕竟收获与喜悦共赢!这也许就是职场妈妈最大欣慰吧!

### 三、精力和时间的压力

身为职场妈妈,我很少有时间陪伴我的家人,特别是我的孩子!有时真的挺羡慕全职妈妈们的,每每看到她们在博客中发的照片和写的文章,真美呀,真精致啊!可所有这些“美满”都是需要时间和精力去打造和雕琢的。身处职场,我没有那么多的时间和精力陪伴在孩子左右,成为我最大的遗憾和“心病”了!

如果,要让我再重新选择一次做妈妈的角色定位,那么我想,我还是会选择做一名“职场妈妈”的!做好职场妈妈,既要兼顾家庭又要投入工作,真的不是件简单和容易的事!

### ■ 小编观点

初为人母的职场妈妈非常羡慕全职妈妈能全身心地陪伴在宝宝左右,伴他们度过成长路上最有趣的那些幸福时光。此时也有不知道多少全职妈妈在宝宝的口水与尿布中疲惫地幻想,什么时候自己也能摆脱宝宝的羁绊,叱咤职场,证明自己的滋味有多美妙!

俗话说,人人有本难念

的经。现实是很多全职妈妈并没有看上去那么“悠闲”,职场妈妈也没有看上去那么“超有能量”。不要羡慕全职妈妈的清闲,不要艳羡职场妈妈的事业成就,每一点付出背后都是她们艰辛的付出。每个人找准自己在生活中的位置,一样能将忙碌平淡的生活过得多姿多彩。

### 妈妈目击

#### 镜头一

## 惩罚可以有很多种 为何偏要让他被抛弃?

引用地址: http://www.xici.net/d141839697.htm

### □904号佳谦妈

晚上我在超市逛完结账的时候,突然听见一个孩子的哭声,哭得撕心裂肺的。我结好账拎起东西走到电梯旁,看见了那个哭的孩子,五六岁的样子,在那边扯着嗓子哭,真是可怜,可是父母都不在身边,不知道是不是在超市向大人索要东西没有得逞,所以被大人故意丢下的。

我看见他哭,心里特难受。不知为什么,自从有了女儿悠悠之后,整个人就充满了爱心。我走到那个男孩身边停下来,看看他心里想着怎么办。这时候,他居然伸出他的小手牵住了我的手,呵呵,他怎么就知道我是好人呢?我说:“你妈妈呢?”他的手指向电梯下方。我看见正在下行的电梯前面一对夫妇正朝这边望着。小男孩站在电梯口哭,肯定是不敢一个人走上自动扶梯,于是我牵着他走上扶梯,在扶梯下行途中,我还在想要不要从包里拿个棒棒糖给这个孩子吃,后来想想还是不要了,不能太热情,不然人家以为我是坏人呢。

下了电梯,我把小男孩交给了他妈妈,他妈妈说了声谢谢,然后便开始教育且威胁着孩子,我想我还是不要管别人的家事吧,就走开了。

其实我在想,如果是我,不管宝宝犯了什么错误,我也不会把宝宝一个人扔在那,让他独自承受着恐惧。我的宝宝如果没有遇到好心的可以把她带下电梯的人,她该有多么心慌呢。惩罚可以有很多种,但是没有必要让他体会被抛弃的心焦。我爱我的宝宝,虽然我不能给她特别富裕的经济生活,可是我希望我能给她满满的爱,我要她知道她的妈妈很爱她,希望她善良、美丽,每天都快乐!

#### 镜头二

## 小两口不想抱孩子 当街扔下女儿“赛跑”

引用地址: http://www.xici.net/d141818869.htm

### □xuda0719

婆婆家蹭过晚饭,一家三口前往超市打算买点早点回家,一般晚上再预约一下早饭,基本上早餐就能解决。其实想说的不是早饭,是在出超市时见到的一幕。

当时霄妈骑着单车,发现前面一男子左一扭右一扭的,差一点和霄妈撞上了,霄妈赶紧停下车来看看到底出了啥事情。再一观察,发现是那男子和妻子在互相推诿着抱孩子呢。

这对小夫妻可能也是刚刚从超市购物出来,男的拎着一个很小的购物袋,女的手中抱着一个1岁左右的可爱女孩,女的可能抱的时间长了,想歇歇,恳求男人伸把手,可这当爸的竟全不当回事,拎着袋子扭来扭去也不愿意接孩子抱一下。两人拉扯了好一会儿,女的见男的执意不接,竟然索性扔下孩子就跑,一边跑一边说道:“你不要孩子,我也不要了。”随后还有让人吃惊的一幕——随后男人跑得比女人还快,两人似乎是在比赛跑一样地往前方飞奔起来,这个超市就在车站附近,人多车多,各类人混杂,这样的父母行为实在是让人感慨,孩子站在原地哇哇大哭,两人竟然忍心如此对待孩子。

霄妈是个多事之人,实在看不过,大喊道:“哎,你俩哪能这样呀,这地方多乱呀!”估计男人听到霄妈的喊声停下了下来,但仍然只是回头观望女儿,而他的女人早就不知道去向……

### 宝贝饮食

## 春天里,宝宝饭桌上啥菜最给力?

春季是万物复苏、生机洋溢的季节,也是小儿成长发育最快的季节,此时宝宝的免疫功能加强,进餐量会增加。家长要好好利用这个时节,给宝宝科学合理的饮食调理,使宝宝更健康。

### 1、含钙多的食物

春天宝宝成长发育加速,需钙量增加,在吃喝上应给宝宝多选用含钙多的食物,如牛乳及奶制品、豆制品、骨头汤、鱼、虾、芝麻等。假如2岁以上的宝宝奶喝腻了,可以改喝酸奶。

### 2、补给不可少:脂肪酸

脑团体中包括两种不达到最高限度的脂肪酸,他们是组成前脑的主要成分,假如匮乏将会影响智力发育。因为体内不能

自行合成,所以只能从食品中摄取。春季宝宝脑发育较快,应多吃些富含不饱和脂肪酸的食物,如核桃、茶油、橄榄油、芝麻、兔肉、鲜贝等。但不要油炸,否则营养成分失去殆尽。

### 3、优质氨基酸

鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、牛肉、豆制品、小米、红豆等。鲜罗汉豆中包括前脑发育所不可少的蛋白质,是春季饭桌上选食物。

### 4、有补养效用的食物

可以给宝宝多吃一点“药食同源”的食品,如红枣、龙眼肉、

食用菌、香菇、黑食用木耳、枸杞子、核桃肉等,这些食品性味甘平,副作用少,适应体弱多病的宝宝食用。

### 5、富含维他命及矿物质的食物

春天宝宝易患嘴炎,牙龈易出血,皮肤易干燥,所以要多吃富含维他命及矿物质的食物。如芹菜、菠菜、油菜、卷心菜、西红柿、甘薯、马铃薯、花椰菜等。合适吃一点野菜和粗粮,如荠菜、香椿、玉苡、燕麦片、倭瓜等。

搜狐母婴



1861号余涵轩