

# 第二次蜜月：“断奶之旅”

今日女报/凤网记者 刘艳

很多读者都跟小编反映：生完孩子之后的那一年，几乎是夫妻感情和婆媳关系最艰难的。一年。家里多了一个小生命，虽然会带来很多喜悦感，但同时也带来了经济和压力。而妻子情绪敏感，大部分丈夫都粗心大意，再加上妻子有了孩子就忽视丈夫，夫妻生活难有个良好的开端，于是，夫妻之间就会有结婚以来最大的矛盾。如果还有婆婆参与其中，在育儿问题上多方分歧，家庭就有可能成为战场。如何快速修复这种婚姻问题呢？今天提供一个为之可行的方法：“断奶之旅”。就是在孩子要断奶时，妻子和丈夫出去旅行，过“二人世界”……



围城故事 >>

## 无心插柳的旅行

“也算不上旅行，就是在我老家乡下及周边玩了10天，但是我和老公的关系确实变好了，而且也改变了我和儿子的关系。我不会过度地一门心思只想儿子怎么样了，我也会想想我自己，想想老公。”孩子刚满两岁的廉湘这样形容她的“断奶之旅”。

孩子10个月时，廉湘就减少了喂奶的次数，白天上不再回家喂奶了，只在早上和晚上喂两次奶，添了牛奶。一个月后，她开始实行一天只喂一次奶，让婆婆给儿子添辅食。慢慢从喂奶中解脱，她感觉到了自由。“以前要喂奶的时候，每天中午还得回家，有时候下午还得回一趟。在外和闺蜜逛街都得隔两三小时回去一趟，出远一点的地方更得带上娃。”廉湘说，这个过程虽然辛苦，但她并不排斥，因为她也很挂念儿子，几小时不见就想他。她原本打算一直喂，喂到儿子不想吃了就自然断掉。可是工作上的原因，她不得不像别的妈妈那样强行断奶。初尝断奶的自由后，她

就迫不及待要全断了，反正喝牛奶也很健康。

所以儿子满周岁后，廉湘就请了差不多一个月的假（公务员有探亲假，她上岗四年有26天），她预计半个月肯定能完全断掉。这半个月她必须和儿子彻底分开，并且带有她气味的衣服都得收着，怕儿子想吃母乳。于是，她就想到回娘家去住一段时间，陪陪自己父母。丈夫同意她回娘家，但一副很失落的样子。廉湘说：“要不，你也跟我一起去吧，就当休假。”她丈夫是做广告设计的，经常加班，存了好多假没有休，于是，她先去了娘家，三天后，丈夫也赶过去了。

娘家在农村，条件也不错，两层小楼，楼上一直空着，专门给她留的房间。白天他们夫妇就帮父母做一些简单的农活，或者去钓鱼、踏青、拍照。说到拍照。廉湘的丈夫是学设计的，照片也拍得很有艺术大片的感觉。那几天，他给廉湘在好几个田边河边油菜花中取景，拍了不少照片。再不然，他们就去

周边的村落、河洲、山头游玩。总之，廉湘感觉那样的日子真逍遥。刚开始回娘家的几天，她还每天晚上给婆婆打电话，还要跟儿子视频。丈夫来了之后，她就不再一心只想着儿子了，而是享受和丈夫久违了的约会的感觉。

“生孩子后，各种矛盾闹得我头大。我老公经常加班到深夜才回，我会怪他不体贴我照顾儿子辛苦，而他是个闷葫芦，不怎么说话，顶多只说我生孩子之后变得神经精了，口口声声不离儿子。我婆婆就在朋友圈里学一些很奇怪的育儿方法，我得跟她好说歹说很久，才能说服她放弃。有时候上班上着上着就担心婆婆会不会把儿子带坏，满心焦虑。可自从在乡下放松之后，我的生活就不止有儿子了，还有我自己，还有我和丈夫的感情。”廉湘说，每个新手妈妈都会经历这样的时期，其实放松下来就会发现，是自己太敏感了。如果可以，断奶的时候，一定要和丈夫去旅行，找回自己，也找回和丈夫的感情。

## 已经计划“断奶之旅”

新手妈妈小余，女儿5月份满周岁，她已经计划好了女儿周岁时就断奶，想和丈夫一起出去玩玩。

小余现在的情况是，每天上班中午都得回家喂奶，晚上下班也要准时回家喂奶，不能和同事一起加班。这些都不是大问题，问题是，一向很听话不喜欢哭闹的女儿，随着月份增大，也变得调皮了，并且特别黏妈妈，看不到妈妈就会叫。而且女儿出生后，小余和丈夫之间也不像以前有那么多沟通了，因为她忙着照顾女儿，几乎抽不出多少时间给丈夫。平时假期的家庭活动也要带上女儿，因为女

儿还小，需要的东西很多，她出门前就得一样一样地清理，生怕漏掉任何一样。在外玩的过程中，夫妻俩多了一些相处的时间，但两夫妻的注意力仍是在女儿身上。

所以，小余打算在女儿断奶时，和丈夫一起出去玩玩。“好长时间没有认真关心他了，他也有些地方做得不好，趁这个假期，我们要好好沟通，不能等到解决不了的时候彼此发脾气。”



但小余也有一些担忧，毕竟强制断奶，对女儿来说一开始可能适应不了，所以她现在正在向过来人讨教断奶的经验，希望自己和丈夫修复感情的同时，也不能太亏待女儿。丈夫对于小余提出的“断奶之旅”也很赞同，并且有一定的期待。生孩子这一年来，夫妻感情多多少少有些变化，变得冷漠。小余希望即将到来的“断奶之旅”能够让他们找回蜜月的感觉。

婚姻宝典 >>

## “断奶旅行”，夫妻最好一前一后离开

“强制断奶也就是隔离断奶，这对宝宝来说是很残忍的一个过程，不仅再也喝不到熟悉的母乳了，还要和妈妈分开。所以，宝宝在这段时间可能会大抽条。”宝宝树的经验妈妈海英介绍，强制断奶过程残忍，但对妈妈来说，不论从精力还是心理上来说，都有好处。对宝宝来说，也不是坏事。因为母乳喂养的时间并不是越长越好，妈妈长期喂母乳，身体素质会受影响，到了后期，母乳的质量也没有刚开始好了。所以，宝宝到了一定的时期，该断奶就应断奶。这个时期不宜过早，六七个月就太早了，10到12个月是最合适的。

海英提出，断奶时，丈夫可以陪伴妻子一段时间，但最好不要和妻子同时“消失”在宝宝的生活中。就是说，丈夫可以在宝宝已经不那么哭闹的时候，不那么强烈要求母乳的时候，再离开去陪妻子。因为宝宝这段时间已经看不到妈妈了，如果父亲也突然不见，对孩子来说，会有一些影响。丈夫最好在妻子离开三四天后再去陪伴妻子实行“断奶之旅”。

## 情感微剧场 婚前婚后

作者：方妙婷

### 男人婚前



### 男人婚后



### 女人婚前



### 女人婚后

