

辣妈达人营③

被孩子捆绑失去自己的生活、和孕前相比胖若两人，身为入母后就是黄脸婆了吗？NO！你也可以成就不凡的自我。如果你在亲子领域有独特的技能，如果你懂得婚姻之道、婆媳之法，如果你有极大的兴趣为大家展示你的独特之处，我们将为你打开一扇解锁妈妈“隐藏技能”的大门，欢迎手工达人、美食达人、育儿达人……来加入我们的“辣妈达人营”专栏，分享你的美丽秘笈和生活心得，你不但有机会在今日女报和辣妈联萌公众号得到推荐和展示，更有机会收获精美好礼，让我们一起成长为更好的自己。今天，来看看第3期辣妈达人——王嫣然。



扫一扫，回复关键字“辣妈”报名推荐

亲子宝典

宝宝腹泻后应服用什么药

文/何苗(湖南省儿童医院药学部)

止泻药：止泻药只用于腹泻剧烈和长期慢性腹泻的情况，可以有效防止宝宝因过度脱水造成水电解质失调、消化不良的情况。适合宝宝服用的止泻药为蒙脱石散，即思密达；益生菌：如果宝宝服用益生菌药物腹泻没有明显好转，但也没加重，可连续服用三天，如果服用益生菌后病情加重，应立即停用，改为蒙脱石散，再进行观察。中成药：适合宝宝服用的中成药为小儿胃肠康颗粒、藿香正气口服液等。如果宝宝腹泻严重，应及时为其补充口服补液，可将米汤中放入少许精盐与白糖、自制糖盐水，或从医院开具的口服补液。如果宝宝脱水较严重，应尽快就医。

该如何为孩子“亲密抚摸”

文/陈佳敏(湖南省儿童医院心胸外科)

爸妈该怎么亲密抚摸对孩子成长最好呢？可采用抱、按、捏等方式。捏：通常是从手臂到脚，然后从两肩至胸腹，每次行10—20次。在捏孩子时，孩子胃泌素分泌和小肠吸收功能都会有所提高。要是孩子脾胃功能虚弱，不妨多按；抱：一些爸妈怕惯坏孩子，所以总是不抱孩子，这是错误的。要是孩子哭闹，最好抱抱孩子。按：可让孩子趴着，然后从背部至臀部下肢给孩子按一下，接着把孩子翻过来，从胸至腹部下肢，每行10—20次。可让孩子肌肉得到锻炼，还能减少脂肪细胞沉积，让孩子血液循环更好。另外，还可加强胸腔健康，以及增加肠胃消化功能。

把食物嚼碎喂宝宝影响大

文/黄丹(湖南省儿童医院肾脏风湿科)

把食物嚼碎了再给宝宝吃，危害很多，主要如下：1. 会让宝宝感染某些呼吸道传染疾病，比方说流感、流脑、肺结核等；2. 会让宝宝患消化道传染病，比方说肝炎、痢疾、肠寄生虫病；3. 宝宝的口腔消化液分泌功能会受到影响。要是宝宝经常咀嚼的话对牙齿的成长是有帮助的，另外还能够反射性地引起胃内消化液的分泌，让宝宝的饮食欲望提高。口腔内唾液的分泌也会增加，让宝宝的吞咽功能更好地发展；4. 食物经嚼后，香味和部分营养成分已经没有了，宝宝吃东西的时候未经自己的唾液来消化，一是味道不好，二是胃肠、肾脏等负担会加重。

新生儿身高跟最终身高有关系么

文/唐璐(湖南省儿童医院骨科主管护师)

一般情况下，新生儿身高是50CM，当然也有特殊情况。1-3岁前是宝宝的第一个身高发育高峰，如果宝宝的出生身高不高，出生后喂养好的话，2岁时大部分能赶上正常宝宝的身高曲线水平。宝贝2岁时的身高跟最终身高有80%的关系。宝贝从出生至2岁时，一般身高会长37厘米，其中在4个月以前、5-12月、1-2岁这3个年龄段各完成1/3。遗传对身高的影响占到70%，但是在后天发育当中，就出现了个体差异。如睡眠、营养、疾病、运动、环境等的影响占到30%。父母如果想要小宝宝长得高，就需要在以上几个方面努力了，不能让小宝宝输在了起跑线上。

宝宝夜间如厕小帮手

文/黄滢滢(湖南省儿童医院康复一科)

很多家长都经历过宝宝晚上尿床。宝宝晚上要尿尿怎么办？除了培养宝宝夜间如厕的习惯，还可利用一些小帮手，比如在卧室内放一个小马桶，当宝宝想要如厕时能避免“意外”，也能养成睡前尿尿的习惯；在卧室放置一个小夜灯，避免干扰到睡眠，夜间如厕训练时能派上用场；还可借助绘本，利用一些成功过渡到不尿床的小故事来引起宝宝兴趣，也降低宝宝尿床时的焦虑。如果宝宝年纪很小，夜晚时建议还是给宝宝穿上尿不湿。因为，宝宝大脑发育主要在睡眠中完成，频繁把尿会严重影响宝宝睡眠。夜间如厕训练难度更高，需要家长们多一些耐心和技巧哦。

二孩“半职妈妈”的不寻常带娃路：

她从500强企业辞职，带两娃做“半职妈妈”

文：今日女报/凤凰网记者 章清清

“为什么要辞掉500强企业的工作，回家带娃？”

“因为，值得啊！”

“那你是全职妈妈吗？”

“我觉得我不是，我是半职妈妈。”

31岁的王嫣然自诩为“半职妈妈”。一年前，她辞掉500强企业的工作，回家带两娃。一边带娃，一边和两个闺蜜合伙做亲子公众号，到现在陆续发布了60多篇推文，线上月销售营业额过万……“半职妈妈”王嫣然走出了一条不寻常带娃路。



■分享

当家庭和事业无法兼顾时，做二孩妈妈是否只能辞职？

我觉得要不要辞职，一定要根据自己的情况来决定，要慎重和三思而行。其实，我当初为什么义无反顾辞职，只因为我认为500强企业的工作虽然很不错，但对我而言也仅仅是份工作，并不是我一定要为之奋斗的事业。所以，如果妈妈们有一份可以当事业的工作，即便有两个孩子，只要能智慧的平衡，我觉得不需要辞职。

做“半职妈妈”是否就是你未来的人生方向？

我一直觉得“半职妈妈”的身份只是我现阶段的一个身份，等孩子大一点，或者再过几年，我的身份肯定还会再变化。

孩子有孩子的人生，妈妈也要有自己的人生。我很喜欢做计划，所以，我已经在计划我的下一步的方向。但是，不管身份如何变，这个公号我们一定会继续做下去。

■故事

照顾得肺炎的两娃，她凌晨三点写的推文火了

样貌萝莉、身材苗条、穿着时髦，31岁的王嫣然绝对是不折不扣“辣妈”。“年少时远漂德国，现坐标长沙，曾就职于500强企业，现为Mamame工作室创始人和主理人，家有两宝……”在她主创的亲子公号中，王嫣然似乎用一句话就概括了她31年人生里的起承变化。

人生当然没这么简单。王嫣然坦言，她很爱孩子，因为这份爱，让她的生活有了今天这般模样。

2017年9月，在长沙中联重科工作的王嫣然和两个喜欢遛娃、交流育儿经的闺蜜开设了一个亲子公众号，一边分享一些育儿心得，一边在线上吸引粉丝卖童装。

刚开始，公号的粉丝不多，阅读量也不高，但三个人都各有各的事业，开公号纯粹是给自己留一方“自留地”耕耘。

2017年年底，王嫣然的两娃一个3岁一个1岁，当时同时被流感击中并发肺炎。公司医院两头跑，王嫣然头一次深深地感到力不从心。

“其实我一直觉得，对孩子来说，有几年完整的拥有妈妈陪伴的时光真的很重要。那次发烧事件后，我思虑再三选择了辞职。但我不觉得辞职是为了家庭牺牲自己，我很喜欢也享受陪伴孩子的时光，这种生活状态才是我想要的。”

两个孩子生病期间，王嫣然还在兼顾着公号的正常运营。白天照顾孩子，凌晨写推文。

“当时做这个公号时，我们三个就立下一个规矩，再忙也要及时更新。所以，

虽然照顾孩子已经很辛苦，但在凌晨我还是按时发推文了。没想到的是，那篇推文后来阅读特别的好，是我们公号的第一个爆款，我觉得这也是粉丝对我们努力的回报吧。”回忆起来，王嫣然说虽然公号粉丝基数并不大，但“爆文”的出现，给她打了一剂强心针。

有了粉丝的鼓励，辞职后，王嫣然在照顾孩子之余全身心投入亲子公号运营中。组织亲子活动、

分享美容健身心得，她和她的小伙伴们现在已经发送了60多篇推文，线上引流通过童装店变现，在销售旺季也创造了过万的营业额。

王嫣然说：“做全职妈妈其实很容易被生活琐事淹没，燃烧了自己照亮了孩子。我很用心打理这个公号，一方面我把它当作一份小事业，另一面它也是我的能量来源场，让我永远充满活力。”

