

做全职妈妈，如何走出“麦琳式”困境



今日女报/凤网首席记者 章清清

最近，《再见爱人》节目中的嘉宾麦琳成为了热门话题。作为一位二孩全职妈妈，她的形象受到了广泛的质疑和批评。比如控制欲、自私、歇斯底里……许多人认为，节目为了吸引眼球，刻意放大了麦琳的负面形象，忽略了她作为全职妈妈的真实付出，同时，这也反映了社会对全职妈妈角色的认知不足。

那么，真实生活里的全职妈妈们怎么看麦琳？

她们说

“我能读懂她的压力”

小妮（二孩全职妈妈，40岁）

“麦琳希望通过控制家里人来缓解自己停滞不前的压力，注定都会是痛苦的，女性一辈子要做的就是自我成长，向内求”。小妮也是一位全职二孩妈妈，她说，虽然麦琳的很多做法她看不惯，但还是蛮理解和同情她的。“麦琳身上有很强的‘掌控欲’，其实根源是缺乏安全感。”小妮说，眼看着伴侣越来越优秀，孩子也渐渐长大，但是自己不仅停滞不前，又没有了青春的庇护，她心有不甘。“我能读懂她，因为我也曾有过这样的心态。”

小妮今年40岁，原来也有一份不错的工作。28岁结婚后，她接连生下了两个孩子。因为丈夫在外地做生意，又没有老人帮忙照顾孩子，她只能辞职做了全职妈妈。小妮说，她其实也经历过一段焦虑失控期。“比如像麦琳一样因为发胖而自卑，孩子教育问题的烦恼，还有自我价值感的丧失等等。”小妮说，她能从麦琳种种“作”里，看到自己过去的一些影子，不过，随着年龄的增长，丈夫和家人的支持认可以及不断向内自我探索，让她逐渐找到了自己的生活节奏和平衡。

“我觉得全职妈妈也是非常有价值的，我们首先要认可自己的价值，要有好友和自己的独立空间。因为妈妈是家庭的主心骨，妈妈快乐，能量才可以传递给在外辛苦打拼的爸爸，给年幼的孩子。”小妮说。

“不被认可是对全职妈妈最大的伤害”

叮叮（全职妈妈，40岁）

“她住着大别墅、开着豪车，家里还有保姆，要我说她哪是什么全职妈妈，她是全职太太。”叮叮对麦琳在节目中的种种表现并不认可，她说，如果不是剧本安排演绎的话，麦琳身上有一种对自我的高度认同和极强的不配得感并存的状态。比如，有一个片段是她陈诉年轻时有很多追求者，全都比丈夫李行亮条件好。这个其实没必要说给对方听，因为当一个人不配得感高的时候，你的选择永远是众多追求者里最差的一个。但实际上，她还是得到了很多，生活条件是很多全职妈妈家庭没有的。“既要又要还要，这不是很拧巴吗？”叮叮说。

叮叮也是自打结婚后就做了全职妈妈，虽然离开了职场，但依然有自己的朋友圈。叮叮说，她并没有感觉失去过自我。而且在做全职妈妈的同时，她还尝试过做微商等工作，用心把生活填满得满满的。“我觉得做全职妈妈挺快乐的。”叮叮笑着说，来自丈夫的认可和支持非常重要。“全职妈妈最受不了的是，跟老公吵架时老公来一句，‘你为这个家做了什么？我天天为了这个家累死累活的，你还一天天的找我吵’。”叮叮说，付出不被认可是才是对全职妈妈最大的伤害。

寻找“妈妈岗”工作实现自己的价值

娇娇（全职妈妈，35岁）

“我觉得麦琳的心理已然出了问题，但是李行亮一直在逃避问题，他明明觉察到了麦琳情绪的变化，却当着众人假装后知后觉，‘钝感力’成了他的保护色，麦琳在这样的婚姻中也着实很惨”。全职妈妈娇娇对麦琳抱有同情。娇娇今年35岁，拥有一双儿女，女儿七岁，儿子三岁半。因为老公基本是在外地上班，她和婆婆住一起。娇娇说，从表面上看，她婚姻稳定，儿女双全，给人感觉应该非常幸福。“但没亲身经历的人怎么可能懂得我们的痛苦？”

“我全职带娃的三年是完全没有自我和自信的三年。就连早上睁眼都是被迫的，娃醒了，我就得醒，娃睡了，我才有一点自己的时间。有时候跟老公抱怨，我啥时候能安安静静上个厕所？”娇娇说，如果孩子感冒发烧，那她都是通宵熬夜守着的，生怕孩子烧坏。而老公经常不在家，所以她也常半夜感慨，婚姻到底是什么？

娇娇说，现在孩子们上小学和幼儿园了，她明显轻松一些了，白天还能做点自己都喜欢的事。“有时候说厌倦带娃的生活吧，也不是。看着孩子们一天天长大，那一刻还是挺幸福的。其实，我现在也在寻找一些‘妈妈岗’的工作，想找回自己的价值。”娇娇说。

专家说

全职妈妈育儿最好是夫妻之间建立起协作模式

“做好全职妈妈不容易。”湖南家庭教育指导中心讲师蔡汉权表示，特别是原本在生活中就缺乏安全感和价值感的人，当她变成全职妈妈，压力会更大，“因为她没有价值渠道的来源，唯一的价值来源可能就是孩子，这就很容易出现和孩子‘共生’的状态：就是孩子表现好，她就开心；孩子表现不好，她就不开心。”蔡汉权说，这样的妈妈对孩子带来的不良影响是非常大的，很容易对孩子有过高的期待，或者把自己的价值绑架在孩子身上。

全职妈妈要做好育儿的话，首先是不能丢掉自我。要有自己的兴趣爱好和人生目标，让生活里不只有孩子。当全职妈妈情绪焦虑，心理状态亮红灯时，一定要主动寻求帮助，丈夫要能提供最大的支持。当家人的帮助解决不了问题时，就要去寻求专业心理咨询师的帮助，让心理有获得宣泄和支持的地方。还有一点，就是全职妈妈们一定要有属于自己的朋友圈，不能跟外界脱节。所以，当一个家庭，如果妈妈全职顾家的话，夫妻之间应该达成共识，接下来会面临哪些挑战、需要爸爸哪些支持、夫妻之间应该如何去打配合……夫妻之间能够协作，这才是全职妈妈家庭最好的状态。

科普

脑瘫儿童能恢复正常吗

文/李融洲（湖南省儿童医院康复中心）

脑瘫是终生性疾病，脑瘫儿童通常不能恢复正常。一些轻症的脑瘫儿童，通过系统性治疗以及长期的康复锻炼，虽然不能完全恢复，但临床症状能够得到改善。重症的脑瘫儿童即使经过治疗和康复锻炼，颅脑损伤所致的中枢神经障碍也较难恢复正常。

脑瘫属于相对静止的过程，

发生脑出血和脑白质软化以后，会变成静止的软化灶，对大脑造成不同的影响，较难恢复到正常。但若损伤程度较轻，比如单侧手或单侧脚运动障碍，可能通过康复锻炼后，运动功能恢复比较良好，虽然可能表现与正常儿童相似，但疾病本身无法完全治愈。如果儿童病情比较严重，可能会伴有智力障碍、癫痫、语言功能障碍等症状，即使经过全方位的训练和治疗，这类儿童预后效果也

会较差，一般不会恢复正常。发现儿童患有脑瘫，应在医生的专业指导下积极进行干预，帮助脑瘫儿童尽可能地恢复各种身体功能，保证患儿的生存生活质量。

宝宝晒太阳好处多

文/刘少华（湖南省儿童医院骨科）

1. 补充维生素D：人类皮肤中的7-脱氢胆固醇是维生素D生物合成的前体，经日光中的

紫外线照射，变为胆骨化醇，即内源性维生素D3。因而宝宝晒太阳能够促进皮肤合成维生素D，有利于钙、磷元素的吸收，进而促进宝宝骨骼健康，防止因维生素D缺乏而出现佝偻病；2. 帮助黄疸消退：如果宝宝患有黄疸，应经常晒太阳，日光其中所含有的蓝光能够使皮肤血管中的间接胆红素转化为同分异构体，随着尿和便排出体外，进而起到退黄作用；3. 消毒杀菌：日光中的紫外线照射到宝宝的皮

肤上，能够消灭皮肤上的部分细菌和病毒，因而有一定的抗菌、抗病毒作用；4. 促进新陈代谢：阳光照射后皮肤会升温，有助于促进机体的血液循环、新陈代谢，对宝宝的生长发育有好处；5. 放松心情：温暖的阳光可以放松宝宝精神状态，缓解哭闹情绪，进而帮助宝宝入睡。由于宝宝抵抗力较低且皮肤娇嫩，因此给宝宝晒太阳的时候要注意避免吹风着凉，以免因此出现感冒症状。