

妈妈们“升级打怪”的24小时

有一种工作难度系数高,劳动强度大,工作全年无休,有颜值暴跌的风险,还没有薪水报酬,但却依然有成千上万个“她”前赴后继地加入这个“行业”,那就是“妈妈”。无论是全职妈妈还是职场妈妈,一旦加入了这行,每天都十分辛苦。不知你是否留意过,妈妈的一天是怎样度过?一起来看看这些妈妈的24小时。

两孩妈妈工作带娃两不误

【戴雨的一天】

5:30起床洗漱
5:40-6:20看书学习
6:20-6:45做早饭
6:45-7:10和婆婆一起照顾两个孩子穿衣、吃早饭
7:10-7:40开车去单位上班
7:40-16:30开启一天忙碌工作(趁午休回家陪一会娃)
16:30-17:00下班回家
17:00-17:50晚饭时间
17:50-20:00公园散步/逛超市
20:00-20:30帮孩子洗漱、洗澡
20:30-21:30陪孩子玩、睡前阅读
21:30-22:00哄孩子们睡觉
22:00-24:00开启自己的学习时间

今年30岁、正处于事业起步期的戴雨有一对4岁的龙凤胎。但与其他妈妈不同的是,戴雨与丈夫分隔两地,带娃的重担落到戴雨身上。

“有了孩子后,我确实失去了很多自己的时间,以前一周能去两三次健身房,也有自己的社交圈,现在的生活重心自然偏向孩子了。”戴雨生孩子时刚入银行没几年,不仅要面对各项技能比赛,还要备考中级会计师证。“等孩子睡着后才是属于自己的时间,时常学习到凌晨一两点,困了就喝咖啡、浓茶提神。”



异地打拼的戴雨和丈夫都不想放弃事业,但也不愿当“甩手掌柜”,直接把娃交给长辈带。“担心孩子不常和我们待一起,长大后可能会和我们疏远。”因此戴雨坚持自己带娃,每天早上一睁眼就开启了“升级打怪”模式,“哪怕牺牲自己的午休时间匆忙往返于家和单位,只为了陪宝宝们睡一个午觉;晚上再忙也要抽时间给宝宝们洗澡、讲绘本;周末一定会带宝宝们出门遛遛。”

“看到宝宝们的笑脸一切都值得。可能这是每位妈妈身上的‘超能力’,在孩子面前永远不会计较得失。”

全家合力,妈妈轻松带娃

【小米的一天】

6:30-6:40自己起床洗漱
6:40-7:00叫儿子起床,照顾儿子洗漱、吃早饭
7:00-8:15将儿子送到学校后去上班
8:30-17:00开启一天的忙碌工作
17:00-18:00下班回家
18:00-18:30晚饭时间
18:30-19:00带儿子散步、骑车
19:00-19:45辅导儿子功课
19:45-20:00陪儿子洗漱
20:00-20:30当儿子的钢琴陪练师
21:00-21:30洗漱睡觉,终于有自己的时间了

小米今年32岁,儿子上二年级,因为家务平时有婆婆帮衬着,“队友”也很配合,所以轻松不少。忙完白天的工作,小米通常晚饭后接手儿子的管理。“主要是陪儿子楼下散步骑车、辅导功课、钢琴陪练,我家算是放养型,更多是督促孩子。”升入二年级后,儿子自律不少,从小米回家前基本能把作业完成,这也减轻了小米的负担。

在育儿这方面,小米有自己的一套秘诀,晚上7点到8点是固定的家庭学习时间。“我们家有一块大白板,用来给儿子讲题。我是主讲,如果我不在家或偶



尔要加个班就由他爸爸顶上。”在教育问题上,父母谁也不能缺席。平时儿子学习效率低的时候,小米允许儿子早点睡觉,第二天补回来就行。周末一家人也会一起逛街、吃美食、看电影或户外运动。“上周就带儿子去体验了一次密室逃脱,玩得挺开心的。”小米说。

小米从事文旅工作,节假日忙碌,但能在平时调休,这个调休时间是小米最爱的“独处日”。“周末时间用来陪伴孩子,调休是完全属于自己的时间,我喜欢一个人走走逛逛,看看展、喝喝茶什么的,放空自己。”

全职妈妈开启全新事业

【汤苏华的一天】

6:00-6:50早餐工作室,女儿醒来就有美味早餐
6:50-7:20叫女儿起床、洗漱、吃早饭
7:20-7:45送女儿上学、去菜市场买菜
7:45-8:30复习迎考中级社工证
9:00-17:00认真努力工作
17:00-17:45下班赶去接娃放学,看着孩子迎面而来的笑脸,心里暖暖的
17:45-19:30准备晚餐、吃晚饭
19:30-20:00收拾家务
20:00-21:30电话关心父母、辅导女儿功课、自己充电学习
21:30-22:00帮女儿做好睡前准备工作
22:00-22:30做好收尾工作后上床休息



汤苏华今年40岁,11年前女儿出生时,她辞职成了一名全职妈妈。在女儿小的时候,汤苏华每天一睁眼,就像陀螺一样全身心地围着女儿转。“作为新手妈妈,特别是一个人带娃的妈妈,哪怕再小心,偶尔也会有疏忽。最焦虑的是孩子生病。”回忆起一个人带娃的辛苦经历,汤苏华依然记忆犹新,“孩子三四个多月大的时候从外婆家回无锡途中,可能因为天冷穿得多又吹了空调,到家发现女儿全身出了

大片疹子,手忙脚乱地去医院看了之后没什么大问题,才放下心来。”

等女儿上了幼儿园后,闲不下的汤苏华当起了志愿者,每天过得很充实。“全职妈妈当久了,其实内心也担心会失去自我、和社会脱节,但这个项目成功激发了我重启事业的信心,2019年我加入了社工行业,我很享受帮助别人、服务社会带来的成就感。”汤苏华说,“这段时间在准备中级社工考试。”

拥有“盔甲”的职场妈妈更自信乐观

智联招聘发布的“2023年职场妈妈生存状况调查报告”数据显示,职场妈妈认为自身工作表现较同级女性同事更佳的占比57.3%,高于去年的44.4%,并明显高于未婚女性的34.6%和已婚未育女性的44.4%。这说明职场妈妈对自我的评价高于其他职场女性。而在与同级别男性同事相比时,46%的职场妈妈选择了“更佳”,高于去年的35.9%。母亲身份让职场妈妈增添了“盔甲”,“巾帼不让须眉”的自信心更强。

职场妈妈们更加积极乐观,努力从“职场+育儿”的压力中突围。不过,她们仍被生育“捆绑”,在顾家、育儿方面承担的责任普遍高于职场爸爸。对职场妈妈来说,如何平衡工作与带娃似乎永远是一个难解的问题,再优秀的职场妈妈,也时常会有自己的困惑,比如因为自己没有足够的时

间陪伴孩子而沮丧。而对于全职妈妈来说,家里的任何一个人,都可以匀出时间去做自己的事,唯独妈妈不可以,全职妈妈的时间,被带娃的日常揉成了碎末。

市妇联家儿部部长邓丽洁表示,想要平衡好家庭与工作需要认识到,家庭不是女性一个人的,丈夫和孩子都是家庭成员,要做好跟丈夫的沟通,以达成夫妻共同承担家务劳动、共同开展家庭教育的目标。同时,要引导孩子参与家务劳动和家庭管理。邓丽洁还建议妈妈们要学会时间管理。

“无论在家庭还是职场,女性不是要做得更努力,而是要做得更智慧。不要追求做100分妈妈,而只需做60分妈妈,留下40分是给孩子自我成长的空间。”

(晚报记者 潘凡 陈怡迪 / 文、摄 部分图片由受访者提供)