

自从成为母亲,仿佛打开新世界的大门

A 身材与力量改变

3年前,随着一声啼哭,儿子小艺到来。他的到来仿佛是一场魔法,让我的世界瞬间焕发出新的色彩。

在成为母亲前,我是一个对身材有着严格要求的人,1.68米的身高下,体重始终保持在100斤左右。健身是我生活的一部分,我享受着运动带来的快乐和成就感。

然而,小艺到来打破了这份平静,我的身体开始经历了一场前所未有的变化。孕期没有忌口,什么都吃,也没有锻炼,体重增长了40多斤。

虽然产后体重减了,但是一直恢复不到孕前的水平。产后的我还是有点胖。

当产假接近尾声,我试图重拾往日的自我,第一次尝试穿上那条熟悉的牛仔裤,就像是想要与过去的自己进行一次无声的对话。小腿轻松通过,大腿也顺利套上,一切看似顺理成章,直到骨盆处,一切戛然而止。裤子卡在那里,仿佛是对我过去身材的一种温柔提醒:“嘿,姑娘,这里有点变化哦。”

我费力地将裤子拉至腰部,那一刻,我期待着奇迹的发生,然而,纽扣的顽固拒绝了我所有的幻想。它像是一个倔强的小孩,不愿意服从我的命令。那一刻,我笑了,不是嘲笑,而是一种释然的笑。

我换上了那条曾经因为腰围过大而被冷落的裤子,它现在却刚刚好,仿佛是为量身定做。我突然意识到,身材的变化不仅仅是数字的增减,它更是一种生命的见证,一种成长的印记。

但最令我惊讶的,是力量的变化。生娃前,我有时候连瓶盖都拧不开,被朋友们戏称为“娇弱公主”。然而,成为母亲后,我仿佛被赋予了超能力。一手抱娃,一手提行李,背上还背着沉重的妈咪包,我穿梭于人群中,成为了儿子心中的“超人妈妈”。

每一次弯腰抱起孩子,每一次深夜哄睡,每一次喂奶换尿布,这些看似平凡的一瞬间,都是锻炼了我,让我有了力量。

在学习做母亲的过程中,我学会了接受自己的不完美,也发现了隐藏在内心深处的无限可能。

于是,我开始以全新的视角看待自己的身材。不再仅仅追求外在的美丽,而是更加珍视内在的力量和健康。我重新定义了自己的美丽标准,它不再是单一的体重数字,而是那份能够支撑我走过每一个难关,给予家人无尽关爱的力量。

讲述您的故事 倾听您的心声

记者电话:
18164142920



倾诉:千萌
性别:女
年龄:29岁
学历:本科
职业:公司职员
采写:记者黄兰芬
时间:6月28日

在母爱的光辉下,千萌
身体与心灵经历了非凡的蜕
变。对她而言,母亲之路,不
仅是自我发现的旅程,更是
力量与柔情并蓄的证明。

让我们和千萌一起探
索,如何在育儿的点滴中,找
到更强大、更真实的自己。

王媛媛/画

B 体能与心态重塑

在成为母亲前,我一直自认为是体能差,那种轻轻松松就被台阶征服的类型。

记得有一次,我和朋友们去郊外爬山。结果爬了十几级台阶,我就开始气喘吁吁,仿佛整个肺部都在抗议。朋友们投来同情的目光,我只能尴尬地笑了笑,心里默默发誓再也不做这种“高强度运动”。

游泳两圈下来,我感觉自己像是刚刚经历了一场马拉松,需要大口呼吸才能缓过来。

成为母亲后,我发现自己仿佛被注入了某种神秘的能量,就像是突然解锁了隐藏技能。带着孩子,我能够连续行走数小时,穿梭在公园、商场或是任何需要探索的地方,仿佛永动机一般不知疲倦。

有一次,我和小艺参加了一个亲子徒步活动,全程长达十几公里,我一手抱着孩子,一手拿着水壶,背上还背着装满零食和玩具的背包,却依然能够跟上队伍的步伐,甚至在最后冲刺阶段还能给孩子讲笑话,让他忘记疲劳。那一刻,我意识到,这不仅仅是体能的提升,更是母爱赋予的力量,一种源自内心深处的坚定与勇敢。

记得在那次徒步活动中,我看到了许多像我一样的母亲,她们或背着婴儿,或牵着蹒跚学步的孩子,每个人脸上都洋溢着汗水与笑容。那一刻,我深深感受到了母性的伟大与坚韧。

我原来有洁癖,去过公共场所的卫生间,回家后必须洗澡,仿佛只有这样,才能洗净所有可能沾染的细菌。怀孕期间,即使行动不便,我也要坚持清理家中每一个角落,哪怕是一根头发丝也不能放过。那时的我,对清洁有着近乎偏执的追求,我害怕任何可能对孩子造成威胁的因素。

孩子出生后,“屎尿屁”成了我日常生活中不可避免的一部分,洁癖似乎也随之蒸发。记得第一次为孩子换尿布时,那股刺鼻的味道差点让我晕倒,但看着孩子无辜的眼神,我强迫自己克服不适,慢慢地,我学会了处理这些“小事”。

随着时间的推移,我开始接受生活的不完美,那些曾经让我焦虑的小细节,现在看来不过是成长过程中的小插曲。我学会了放手,不再过分追求完美的环境,而是更加注重与孩子的互动和情感交流。

记者手记

欢迎来到新世界,一个由母爱编织而成的奇妙世界。

在这个新世界里,身材与力量的改变,不仅仅是数字游戏,还是生命中不可磨灭的印记。从追求纤细的身材到拥抱健康的身体,每一步都见证了千萌成长的足迹。母爱,如同一股无形的力量,让千萌在日常的琐碎中有了超乎想象的勇气与坚韧。

在这个新世界里,千萌的心态经

欢迎来到新世界

历了深刻的重塑。她学会了接受生活的不完美,那些曾让她焦虑的小细节,如今已化作成长路上的一颗颗珍珠,串联起属于她的美好记忆。

千萌从旁观者到亲历者,每一次转变都是一次心灵的洗礼。面对“熊孩子”的调皮捣蛋,她从最初的尴尬与无奈,到逐渐理解与接纳,学会了一颗平和的心去看待孩子的每一个瞬间。

C 从旁观者到亲历者

在成为母亲前,每当在公共场所看到那些“熊孩子”大闹天宫,我想我以后肯定不会让孩子这样。然而,当我自己成了那位“熊孩子”的家长,我才知道做家长的尴尬。

有一次,我们一家三口去参加一个朋友的婚礼。正当与朋友们说笑时,小艺突然展示了一下自己的“狮吼功”,一声尖叫划破了宴会厅的宁静,所有目光瞬间聚焦。我尴尬地笑着,一边向四周投去歉意的目光,一边试图教训小艺。那一刻,我深刻体会到了“风水轮流转,报应来得真快”的真实含义。

我身边一些朋友比我先结婚生子,她们有了孩子后,变得健忘,一切都围着孩子转。这让我不能理解,直到我成为母亲。

原来我的记忆力非常好,无论是银行密码还是朋友的电话号码,看过一遍就能牢牢记住。然而,生娃后,我的记忆力仿佛被按下了“重置”按钮,每天要找无数遍的手机和钥匙。

生活就是这样,充满了意想不到的惊喜与挑战,而我学会了在遗忘与记忆之间寻找平衡,享受每一个瞬间带来的乐趣。我开始用备忘录记录下重要的事情,用手机提醒自己每日的任务,渐渐地,我发现,即使记忆不再如年轻时那般锋利,但我拥有了更多的时间去享受与孩子相处的每一刻。

曾经,我是一位热爱探索世界的旅者。我渴望用脚步丈量世界的宽度,用镜头捕捉每一处风景的细腻。然而,孩子的到来,不仅远行计划无限期搁置,就连整理旅行照片,更新朋友圈都成了奢侈。

起初,我确实感到了一丝失落,但很快,我发现了一个全新的世界——那个在孩子眼中的奇妙王国。每一次宝宝学会新技能,每一个成长的瞬间,都比任何旅途的风景珍贵。我开始用新的视角记录生活,用相机记录孩子成长的点点滴滴,捕捉那些平凡而又独特的时刻。

我意识到,旅行不一定要跋山涉水,陪伴孩子成长,本身就是一场最美好的旅程。

从旁观者到亲历者的角色转换,让我经历了从困感到理解,从挑战到成长的过程。它教会了我如何以更加宽容的心态去看待世界。(文中人物为化名)

欢迎你,每一位即将或已经成为母亲的你,来到这个充满挑战与奇迹的新世界。在这里,我们将一同探索母性的奥秘,感受那份源自内心深处的力量,以及它带给我们的无尽可能性。

这不仅是一段关于身体与心灵重塑的旅程,更是一次对生命本质的深刻领悟。让我们携手前行,共同书写属于我们的精彩篇章。