



泡泡
Bubble
专栏作家

Q&A

老公不让坐月子怎么办？

Q：我再过一个月就要生了，最近却有一桩烦心事，由于我妈和我婆婆都没空，我坐月子想请月嫂，老公说月嫂很贵，而且家里不大，有个外人在他不习惯。我说他不关心我的健康，他说国外很多人生产完孩子第二天就逛马路，根本不坐月子，寿命也比中国人长，坐月子是中国人的陋习。他说只要让家里原来的钟点工再延长一两个小时就可以解决了。我现在变得很焦虑，很怕孩子出生我会很累，得产后忧郁症，然后把孩子杀死再自杀，你有没有什么好的心理医生可以介绍？每小时最好不要超过500元。谢谢了。

庄涓

A：坐月子这件事，我不是专业医学人士，不能说它对健康是利是弊。但从身边人的感受来说，坐过月子的比起不坐月子的，她们的自我感觉明显要好很多。我个人认为无论怎样，一个女人生完孩子，最好坐月子。据统计，中国人比起西方人，产后忧郁症的比例要低，而西方人的平均生活水平却更高，我认为，这跟坐月子有很大关系。

生个孩子，对一个女人而言是一种突变，她的作息会被打乱，睡眠可能不足，家里的关系得重新调整，护理经验的缺乏也会引来焦虑，而在月子里，妈妈和宝宝同时都被当作了宝，这就给了新妈妈很大的支撑，让她心理上感觉有依靠，荷尔蒙降低带来的问题有这一两个月的过渡，慢慢也就消减了，比起没有月子的独自承担，自然要好很多。

不过这样的说法很可能说服不了你老公，我觉得你不如跟你老公说，遵照他的意见，不请月嫂，但请他全程参与，你产后就以身体虚弱为理由，除了哺乳，其他的，让他来——晚上孩子哭闹，他哄，你睡你的。看看最后究竟想请月嫂的是谁？当然，还可以吓吓他，告诉他万一你产后忧郁了，杀孩子杀他自杀，要请他原谅。

你似乎没必要为一个月以后发生的事情而虑，得不偿失。国外有个研究，说怀孕时母亲心理状态不好，比如因为各种压力产生焦虑，这样的母亲生出来的孩子不仅免疫系统发育会相对不良，成长以后的心理也相对容易出状况。我认为，所谓“人无远虑必有近忧”都是自己跟自己过不去，塞翁失马，人算都不如天算。怀孕，多好玩的事，生个小孩，多伟大的奇迹。而且我不认为你的情况是心理医生能解决的，能解决的，是你老公，把他给解决了，然后把这每小时的500元花在能让你开心的事情上。做了妈妈，对自己好，就是对孩子好。

Bubble



全职太太的心理价位

“全职太太”也有了起板价！近日，一则关于“全职太太”的数据在网络上火了起来，不少主妇认为老公年收入达到20万才会当全职太太。同时，也有不少网友吐槽称：“20万够花才是奇迹”。该不该当全职太太？全职太太有心理价位吗？

我向来认为夫妻应该同甘共苦、相濡以沫，我不要求你一定要工作或者一定不工作，但是也请你不要告诉我应该赚多少。女人们的这种回答让我觉得很可笑，不是我没有能力让你做全职太太，而是你有没有资格做全职太太。全职太太是厨师、家庭教育者、资产管理者、清洁工、心理咨询师等等很多功能的综合者，我赚20万给你，你会理财、让我资产增值吗？我赚20万，是不是你就可以辅导孩子考上大学让我不用再为孩子付补课钱？我赚20万，是不是我不用请保姆，你可以生三个孩子都是由你来带，而不是交给父母来带，我觉得成本收益很合理？如果家里的这些我都不用outsourcing出去，我可以赚20万甚至更多。

如果你是仅仅在家里什么都不用做，我赚20

万，为什么不能请保姆、请家教、请一堆人来服务我，而请你继续干好你朝九晚五的工作为家里再多添一点钱。

现在的女人是不是都很懒？要求都提得很高，最好人人把你的需求都给你，但是不看看自己是个什么条件。

想想看，同样你洗衣服、做饭做菜、做家教跑到市场上会拿到个什么价钱？凭什么你到我这里开价可以开到20万？我出去赚20万还要考这个证那个证，还要加班陪客户，委屈自己迁就别人，你在家提供了什么开口就要20万？

在你想成为全职太太而开价20万的时候，请先问问我对你有什么条件，你什么都不能，我凭什么要让你成为我的全职太太？

我可以赚20万，但是你值不值20万？

■文1 西西里

《生活大爆炸》里Sheldon曾经有句金言：人除了吃饭睡觉，其他都是可选择的。现在的人，常常是被刚需，比如结婚一定要买房，生了孩子一定要上私立、名牌，老公赚20万才能做全职主妇的，也属于这一类。当年下岗女工们的老公似乎也就是开出租车每月赚个三四千，或者做做小生意有个一两千，日子不照样过？

做个全职主妇，与老公赚多少基本无关，与你想想、能不能比较有关。全职主妇，从来就不是份好干的活儿，首先你得有底气和自信，否则就会做得很窝囊很没效率很不漂亮。其次，你总得有至少两三样拿得出手的手艺，比如做菜不能比名厨，至少也得能入家人口吧？你不是心理学毕业

至少也得善解人意且能消解家人结吧？如果你不能辅导孩子到初三，至少得让家里看上去不是那么不堪吧？最后，其他的工作到了某个年龄有退休，全职主妇，可是只要你身体健康就是7-11的干活——每周7天，每天11小时直至生命终结的干活。

全职主妇，说到底是一个不在办公室工作的工作岗位，它跟任何工作一样，也需要聪明、投入和勤奋。所谓老公赚20万才能做全职主妇的那群人，只是把全职主妇当作了一个逃避工作的避风港，这样的人，做哪类工作都不会做得好，请这些人千万不要加入全职主妇的行列，否则，真的是对所有男人和所有孩子的不负责任。

没有退休年龄的工作

■文1 钱伟

妻子是否全职，其实与老公的收入毫无干系。一户人家的生活，有钱有有钱的过法，可以顿顿山珍海味，孩子上国际学校；经济紧张，也不见得吃糠咽菜就不快活，孩子上公立学校，也不需要花很多钱。

对一个家庭来说，妻子全职，也不是没有经济收益，至少不用请人帮忙看孩子了。在保姆费用飞涨的今天，先不论保姆看孩子是否尽心尽责，是否有教育开发，纯粹的经济代价，和一个普通的白领工作，也相差不远了。

就妻子本人来说，考虑是否全职的问题，主要看丈夫的态度和自我的内心认同。老公是否希望你全职，认可你对家庭的牺牲，这个是最主要的关键。如果他认同你的想法，并且感激你对家庭的付出，同时在日常生活就非常尊重你的各种选择，并且家庭的收入支出都是统一进行的，那么即使一个家庭只有五六千的收入，只要统筹好，问题都不大。

但如果丈夫并不特别认同你全职的想法，每月给你一点零花钱，并且有所抱怨你全职后对家庭作用力减弱，那么妻子还是不要全职了，因为即使家庭月入四五万，你的付出也很难被计算出来，显得意义不大了。

全职最大的挑战，还来自于妻子自我的内心。首先，你是否真的能安排好自己全职后的生活，平衡好家庭和社会关系，在没有了同事之后，你的社交圈是否会封闭，你有足够的兴趣爱好丰富生活，而不会有失落感？

另外，你对未来的安全感强烈吗？是否不会对丈夫的社交活动疑神疑鬼？在失去了经济独立之后，你认为丈夫会一如既往地支持你的各种非必需的经济花销吗？如果你的答案很肯定，有强烈的安全感，想要全职就去全职吧。何况，哪天不想全职了，仍然可以出来工作。

全职，与收入无关

■文1 陈筠