

打工带娃难两全

职场妈妈的“双重焦虑”怎么破？

“出门要搬砖，回家要带娃。”这是很多职场女性升级为妈妈后的真实写照。生育带娃的同时又要兼顾事业，“双重身份”对每一位职场妈妈来说都是巨大的挑战，这一问题不仅困扰着每个小家，同时也令全社会关注。



网络图片

“密集母职”带来的双重压力

凌晨2点，金雅哄好女儿又打开了修改项目文案的电脑。休完产假回归职场，一边要尽快跟上节奏，一边又要哺乳和照顾宝宝，她感觉有点力不从心。

“生娃的花销比我想象中要大很多，要给家里减轻经济压力，赚点奶粉钱。”但刚复工后金雅不太适应，带娃时见缝插针地工作，每天都只能睡四五个小时。“大家都说上班是996，带娃可是007。”

许多职场妈妈和金雅一样，在如何平衡工作与家庭之间反复摸索，寻找职场妈妈的生活法则。

近日，有机构发布的《2022年职场妈妈生存状况调查报告》显示，从生育意愿不强的原因来看，养孩子经济负担重仍是职场妈妈和职场爸爸的首要顾虑。其次，就是“工作太忙，没有时间带孩子”。

复旦大学社会发展与公共政策学院社会学系副教授沈奕斐也曾对媒体表示，“密集母职”给职场女性带来无形却让人喘不过气的压力，我国女性的就业率比其他国家高，对于职场妈妈而言，就要面临来自工作和家庭的双重压力。

近年来，为职场妈妈们保驾护航，政府层面已经提出相应措施。在今年的政府工作报告中提到，要完善三孩生育政策配套措施，将3岁以下婴幼儿照护费用纳入个人所得税专项附加扣除，发展普惠托育服务，减轻家庭养育负担。

“将生育涉及的经济成本纳入面向全员的个税专项扣除，是当前最直接、最可操作，且能体现降低养育成本的比较有效的措施之一。”北京大学社会学系教授、中国人口学会副会长陆杰华曾表示。

“队友”不给力，哪里有给力的职场妈妈？

30岁的叶子每天下班到家，就会被两个喊着“妈妈抱”的人类幼崽缠住。工作常常脱不开身，但又想花时间多陪陪孩子，叶子感觉做职场妈妈每天精力不足。“希望自己是哪吒，需要有三头六臂才行。”

叶子精神压力大的一个因素来自她的另一半。想要同时做好女强人和好母亲的“双重身份”，长期的睡眠不足让她的黑眼圈不断加深。“我的老公只会刷着手机让我‘多睡觉’，那一瞬间就觉得自己不被理解。”

《2022年职场妈妈生存状况调查报告》显示，超2成职场妈妈经历“丧偶式”育儿。据统计，38.4%的职场妈妈表示配偶“有空会分担家

务和照顾小孩”，但是也有23.1%的职场妈妈表示丈夫“基本没有承担家务、照顾小孩的责任”。

事实上，近年来，在加大生育、养育保障等方面，父亲在家庭生育支持中的缺位已经引起重视，多地都增设了男性陪产假、护理假等。

例如，江西省在去年9月通过新修订的《江西省人口与计划生育条例》规定，增加产假90日，达188天，并给予男方护理假30日，男性陪产假增加15天。

广西调整人口和计划生育条例，增加男方产前检查陪护假，女方怀孕期间，男方享受产前检查陪护假5天；夫妻双方在子女0-3周岁期间，每年分别累计享受育儿假10天。

缓解就业歧视，职场妈妈不掉队

近年来，关于职场妈妈遭遇的“生育瓶颈”，除了难以平衡工作和生活，许多妈妈都提到了就业歧视的问题。

“有朋友休完产假后发现自己被放在了边缘的岗位，全职妈妈回归职场寻找机会的时候也出现四处碰壁的情况。”叶子表示。

“在就业方面，很多人在研究中，把女性的生育和养育等相关角色带来的负面效应叫做‘母职惩罚’，这很形象地说明生育对女性的影响，比如女性在就业、晋升等方面遭遇的隐性歧视等。”陆杰华此前接受采访时表示，“母职惩罚”在现在的社会环境中一直存在。

生育问题成为职场妈妈遭遇性别歧视的一个重要原因，如何保障职场女性的合法权益也一直是社会高度关注的话题。

对此，今年的政府工作报告中明确提出，坚决防止和纠正性别、年龄等就业歧视，着力解决侵害劳动者合法权益的突出问题。

今年4月，妇女权益保障法修

订草案提请二次审议，修订草案二审稿在防性别歧视方面增加规定：国家建立健全职工生育休假制度，保障孕产期女职工依法享有休息休假权益。用人单位不得因结婚、怀孕、产假、哺乳等情形，限制女职工晋职、晋级、评聘专业技术职称和职务。

此外，多地的政策也规定延长产假等不得影响晋级、调整工资。

例如，北京规定，按规定生育子女的夫妻，女方除享受国家规定的产假外，享受延长生育假60日，男方享受陪产假15日。男女双方休假期间，机关、企业事业单位、社会团体和其他组织不得将其辞退、与其解除劳动或者聘用合同，工资不得降低。

在浙江，符合法律法规规定生育子女的夫妻，女方在享受国家规定产假的基础上，一孩延长产假60天，总计158天，二孩、三孩延长产假90天，总计188天。浙江强调，延长产假不影响晋级、调整工资、计算工龄；用人单位根据具体情况，可给予其他优惠待遇。（据中新社电）

中考体育考试前 专家提醒考生避免高强度突击训练和疲劳运动

新华社长沙5月8日电 中考体育考试即将开始，专家提醒广大考生，不要进行高强度的突击训练，避免损伤关节，锻炼前要先热身，坚持循序渐进、量力而行，避免因方法不当造成运动损伤。

湖南省人民医院骨关节与运动医学科副主任医师陈铁柱介绍，近期一些学生

在考前突然增加训练强度，甚至搞“突击训练”，运动过度，导致关节受伤，还有的学生出现了髌骨脱位，进行了紧急手术。

湖南省人民医院骨关节与运动医学科主任王靖提醒广大考生，在运动前做好充足准备，进行肌肉拉伸热身练习，还可以选择原地慢跑、拉肩、压腿等方式进行热身；

穿舒适、宽松的运动服，佩戴运动护具。

王靖提醒，学生在体育考试前保持适量、中等强度的锻炼是最科学的。体能的提高是一个循序渐进的过程，考生应避免突击强化、过度疲劳，避免因运动过度而造成身体损伤。考生可以适当补充牛奶、虾皮、豆制品，配合新鲜蔬菜，促进钙的吸收。