

# 不缺席的爸爸是对孩子最好的富养

□记者 王棉

●本期讲述者：阿洛，31岁，自由职业者  
●采访地点：山水花都小区沐心茶舍，与你共享沐心禅茶，热线18935091801

前些天，记者带家中小宝去推拿，再次遇到了阿洛带着女儿。他的女儿甜甜比小宝大两个月，两个孩子在一起玩得开心，记者便和阿洛攀谈了起来，问起常见他带女儿的原因，阿洛说，妻子在县里工作，路途远不方便回来，所以平时都是他负责带孩子，孩子奶奶也会帮忙。聊着聊着，阿洛打开了话匣子，他跟记者聊起了他和妻子佩佩从恋爱到结婚，再到有了女儿甜甜的生活。



## 愿得一人心，白首不相离

我和佩佩恋爱是她先主动的。我虽然是个理科生，但骨子里感性又佛系，常常满足于当下的生活，不愿意跳出舒适圈，她就像一个软萌又带着光的小兔子，蹦蹦跳跳地来到了我的世界。

当时，我因工作调动在万荣县上班，她也在万荣县上班，因为一次拼车我们相识了。从那以后，每到周五，她都会提前发消息问我要不要一起回家。一来二去，我们就熟了，我也知道她的心思了。既然知道了她的心意，身为一个男生，我不能让女孩儿一直主动，于是我就提出来想在一起的想法，她一下子就同意了。

虽然我是个慢热又佛系的人，但她的热烈感染了我，把常年“躲进小楼成一统，管他春夏与秋冬”的我带进了一个多彩的世界。我跟着她一起旅游、一起逛街、一起穿喜爱的汉服……长时间的相处让我越来越开朗，也让我越来越离不开她。

2019年的国庆假期，我和佩佩约好去解州关帝庙祭拜关公，想着祭拜后在附近饭店吃碗羊肉泡，但是因为不太熟悉路线，中间跑了几次岔路。因为跑了岔路的原因，我们到店时，店家都快关门了，佩佩没能吃上心心念念的招牌菜。她不仅没有生气，反而安慰一直闷闷不乐的我，她跟我讲她在岔路上看到的风景，讲她的心情，讲她品尝到了另一种菜肴的兴奋。那一刻，我突然发现，她的情绪好稳定，她给了我持续且稳定的爱，我喜欢看她开心时亮晶晶的眼睛，喜欢看她开心

的样子，我想要“愿得一人心，白首不相离”的爱情。

回去以后，我很快向她求了婚。2020年国庆假期，我们结婚了。

## 两情若是久长时，岂在朝朝暮暮

婚后，我调回了运城市区，她还在县里工作。虽然不能时刻在一起，但我们平时都会跟对方分享工作中的趣事，会在节假日一起游览老君山，到山上祈福，一起穿过十里画屏，一起携手走过最陡的一段。

因为工作不在一个地方，我们变成了朋友口中的“周末夫妻”。起初，我们觉得这样的婚姻模式非常棒。可聚可分，收放自如，聚时“小别胜新婚”，分时充分拥有个人空间；既不彼此厮磨，又有牵肠挂肚，不至于寂寞难耐；让人可以在婚姻的“围城”中伸出头来呼吸点新鲜空气，又能同时拥有单身的轻松自如和家庭生活的温暖踏实。

后来，我渐渐发现，我逐渐又恢复了婚前的状态，一个人上班、一个人生活，也不再频繁地给佩佩发消息了。甚至周末佩佩回到家，我发现家里突然多一个人，会开始感觉不习惯，会觉得紧张。尽管我自己回过头来的时候，认为产生这样的心理很不应该。

意识到我们之间可能出现问题以后，我开始积极地进行自我调整，并且抽出时间去看佩佩，跟她聊我们之间的问题，回忆恋爱时的趣事，周末陪她处理工作上的难题，让她需要我。

我还和佩佩坦诚相待，确定了绝不能将小问题积累成大矛盾，一定及时沟通，解决彼此心里的疑惑，缓解对

方的不安情绪；要尊重彼此的生活和工作，理解对方的辛苦和付出，不要给对方过多的压力。同时，也要给对方足够的支持和鼓励，让对方在生活中感受到温暖和关怀。

将一切付诸行动后，很快，我们又和好如初，感情甚至比以前更加甜蜜了。爱情有一种奇妙的力量，可以跨越时空的限制，让两个人在心灵上紧密相连。只要双方能够相互信任、理解、支持，并保持经常的沟通与联系，就能够维系彼此的感情。

自此之后，我们明白了想要长久地在一起，就要学会经营我们之间的感情。如果不会经营，不管是异地生活，还是朝朝暮暮，夫妻感情都会出现问题。

## 当奶爸，既是一种选择，也是一种修行

2022年，佩佩怀孕了。整个孕期，我小心照顾，每天换着花样做好吃的，不想让她受一点委屈，整个孕期所有的检查结果都很好，佩佩也很开心。

十月怀胎，一朝分娩。我们可爱的女儿甜甜出生了，我们成了幸福的一家三口，我也开始学着如何带娃。

带娃第一天，我是照着网上的科普视频学的，学习冲奶粉、喂奶、换尿布、抱娃、哄睡……

说实话，白天还好，最崩溃的是夜里。小宝宝每隔两个小时就要喂一次奶，晚上10点刚喂了一次，12点10分宝宝就又醒了，接着喂。凌晨2点，再喂一次，清晨5点，天终于亮了，孩子也醒了……那时候真是一团乱，我不是在换尿布，就是在冲奶粉，上班成了我最轻松的时刻。

小月龄的宝宝是比较难带的，冲奶粉、喂奶、哄睡一次需要40分钟，一天最起码10次；给宝宝换尿不湿，一天最起码8次；宝宝哭闹哄宝宝，一天得2个小时，带宝宝出去放风也得2个小时；给宝宝洗澡、做排气操又得1个小时。

带宝宝的每一步都非常难，从什么都不会学起，看着小小的她在我怀里睡着，所有的忙碌都是值得的。我觉得有了甜甜以后，真的是百般凌乱，万般幸福。

我和佩佩都是首次带宝宝，不懂之处颇多。尽管做了很多功课，也自认付出了极大的耐心，但也有疏漏的地方。比如，打疫苗。甜甜五个月的时候，因为思考欠妥，让甜甜一次挨了两针，虽然没有生病，但甜甜还是难受了两天。此后，我们查了许多科普资料，又多次咨询医生，了解每种疫苗注射的时间和不良反应，以及发生不良反应后的处理方法。

有一次，我带甜甜去朋友家玩，从出发一直到朋友家，甜甜都表现得非常开心，甚至主动伸手让朋友抱她。谁知一转身，看到我抱了朋友的孩子，甜甜就开始大哭，怎么哄都不行。无奈之下，我只能跟朋友说抱歉，带着甜甜走了。刚到朋友家楼下，甜甜就不哭了，小手摸了摸我的脸，又像没事人一样笑了起来。事后，我和佩佩猜测，甜甜可能是看到我抱了别的小孩感到委屈。

小孩子的情绪变化就像夏季暴雨天的天气，说变就变，有可能仅仅是因为要大便或者肚子不舒服，甚至有点犯困都会哇哇大哭，不是小孩子会说话了就代表能好好和你沟通，很多时候都需要你去揣摩加引导才能找到原因，并柔性解决。

佩佩产假快结束的时候，问我一个人带孩子行不行，我的心里直打鼓。虽然甜甜从出生起我一直都有带，但这个重担即将落在我一个人身上的时候，我心里还是有些忐忑。佩佩给我做了思想工作，甜甜奶奶说她来帮我，我终于下定了决心：带娃，当奶爸。

我一直认为不缺席的爸爸是对孩子最好的富养，爸爸不该是奢侈品而是孩子一生的底气。我不想缺席甜甜成长的每一个阶段，凡事都亲力亲为。

给甜甜做辅食、喂奶、哄睡、洗澡、剃头……从一开始的手忙脚乱到现在的游刃有余，我逐渐变成了一个合格的奶爸。

如今，我明白婚姻不易，我们应互相包容、互相理解，共同成长，给孩子一个良好的生活环境，而且做父母更是一种修行，每个人都有他独特的修行体验，无法复制的修行过程。很多时候我们所做的一切都是为了成为一个更好的父亲或母亲。

(文中所涉及的人物均为化名)