

“脱轨”两年 全职带娃



“养育孩子，很多感受是经历过才知道，很难用语言来表述。当两个小小的生命真实地出现在我面前时，我就感觉到自己必须要扛起责任。”今年28岁的丁海伦，4年前当上爸爸。彼时，当许多同龄人还在享受单身生活或二人世界时，他却做出了一个令人惊讶的决定：辞职带娃。

辞职的两年里，他手忙脚乱的“育儿小白”蜕变成游刃有余的“超级奶爸”。两年后重新拾起事业的他自主创业，风风火火，尽管如此，他依然坚持平衡事业与家庭，在陪伴双胞胎女儿成长的路上，探索科学育儿之道。



丁海伦28岁生日那天，两个女儿送上甜甜的吻。受访者供图

● 辞职带娃，从“啥都不会”到“啥都会”

双胞胎女儿乐米、有米出生于2021年1月1日。陪同妻子产检，得知怀了双胞胎时，丁海伦又惊又喜，但现实的压力也接踵而至。面对即将到来的双份责任，人手成了最紧迫的问题。在孩子出生前3个月，他告知家里自己的想法：从地产公司离职，当全职奶爸。

“当时家里人都挺惊讶，但后来也都理解支持。”丁海伦回忆起那段“鸡飞狗跳”的育儿时光：要确保妻子好好休养，也不想让老人过于劳累，他和保姆一人负责一个宝宝。深夜泡奶粉，换尿不湿……从“啥都不会”到“啥都会”，他快速完成了人生角色的转变。

如今想来，带娃的日子远比想

象中艰难。最崩溃的时刻，莫过于孩子还不会说话时，一个因生病不适啼哭，另一个立刻“声援”，双重哭声的“轰炸”，让他有一种无处使力的疲惫感。

当然，每一个疲惫的时刻总是能很快被治愈，当两个女儿冲着他甜甜地笑，张开手臂东倒西歪地向他走来时，丁海伦又觉得自己浑身有劲。

育儿路上，也会因为理念的不同，产生一些摩擦。当老人提议早早给孩子喂食米汤时，丁海伦就会耐心解释：“米汤主要是碳水，没什么营养，配方奶粉才是现阶段最好的选择。”好在老人开明“听劝”，家庭育儿的理念在磨合中逐渐走向一致。

● 创业再忙，父爱从不缺位

全职带娃的两年时间，丁海伦形容为“脱轨”：朋友聚会锐减，个人时间被切割得所剩无几。但也正是如此，他才更深切地体会到一个母亲的不易。这份感同身受，让他始终与妻子站在一起，在共同抚育孩子的路上有默契，更有理解。

2022年底，丁海伦开始创业，但父亲的角色，并未因工作的繁忙而退场。他格外重视对孩子自主学习能力的培养。家中书房早已成为温馨的玩具房，点读笔、绘本随处可见。每周，他和妻子都会带着孩子们去宁波少年儿童图书馆，一口气借阅10本绘本。晚上，家人轮流陪读。日积月累的熏陶下，如今已经4岁的小姐妹俩是小小“书迷”，常常抱着书，一看就是一小时。

除此之外，丁海伦还给她们买了许多动手类的益智玩具，如积

木、磁力片、轻黏土等，这些是她们探索世界的钥匙。“现在主要是培养她们‘怎么玩’，等到快上小学了，再根据她们的兴趣去深入引导。”

即便创业再忙，丁海伦与妻子仍然会抽时间复盘孩子的点滴，探讨教育问题。他们在家中实施“积分币”管理模式：好好吃饭、帮忙擦桌子、整理玩具房等积极行为都能获得积分币，累积到一定数量即可兑换心愿。

责任在肩，爱是本能。从职场回归家庭、再出发创业，丁海伦用两年的“脱轨”时光和持续的用心陪伴，诠释了何为“父职”——那是一种基于爱的本能选择，一种甘之如饴的责任担当。

记者 陈烨

外籍奶爸 遇上中国育儿经



在镇海西大河公园，时常能看见一个黑皮肤的奶爸带着孩子一起玩耍的温馨场景，他时不时用英文唱起中国儿歌，逗得孩子开怀大笑。这个美好的亲子互动画面，是尼日利亚前国脚强森(中文名)在宁波6年生活的温柔注脚。

● “哄孩子睡觉的水平比老婆还高”

1996年出生的强森曾是尼日利亚国家足球队的一名运动员，妻子是宁波人。自从女儿柒柒出生后，强森便从零开始学习带娃，换尿布、陪玩、哄睡……目前强森从事外贸工作，主要通过网络与客户联系，所以待在家的时间比较多，大部分时间，都是他一个人独自带娃。

“我非常喜欢小孩，在女儿出生前，我就开始学习怎么带娃，在网上看短视频学，但是真正自己上手带娃了，发现确实很难很累，自己睡觉都是碎片化的，很久没

有睡一个整觉了。”虽然强森嘴上有些抱怨，但是脸上始终挂着幸福的笑容，“最难的就是哄孩子睡觉了，刚开始，我不知道怎么哄，有点不知所措，现在已经有了自己的哄睡节奏，现在我哄睡水平比我老婆还高。”

这个曾在绿茵场上追逐胜利的男人，如今最珍视的胜利，是女儿每次在他怀里安然入睡的呼吸声。“以前觉得父爱是很抽象的东西，我现在明白，父爱是凌晨3点的奶瓶，是光脚与袜子的折中，是跨越万里也要传递的守护。”

● 融合两个国家的带娃方式

说起中国的带娃方式，强森直言跟自己国家有很大的不同之处。在尼日利亚，孩子一岁以后就可以跟大人吃同一桌菜了，而在中国，还需要经过辅食的过渡。

“我经常跟我的妈妈一起交流带娃经验，我会把中国的带娃方法和我们国家的一些带娃习惯进行融合。比如，我们国家是没有冬天的，所以小孩子都不穿袜子的，光脚满地爬，也是在用脚感知世界。但在中国不行，小孩子都要穿袜子，否则容易着凉，所以我只能适时地让孩子光脚。”

中国与尼日利亚相隔万里，但是因为孩子，不同的文化、不同的风俗、不同的育儿经在此刻交融。

今年，强森的妹妹也有了孩子，超级奶爸强森便时常向万里之外的妹妹传授自己的带娃经验。“在中国，孩子疫苗接种工作做得非常全面和细致，这对孩子的健康成长是有很大帮助的，但是在我们的国家就没有这么重视，很多人是为了省钱选择不打疫苗，所以我跟我妹妹说，孩子的疫苗一定要及时打，不能落下。”强森说。

● 跟着女儿一起“长大”

运动员出身的强森在带娃的时候，潜移默化中也会培养孩子的运动能力，爬行、学步、独自行走，孩子的每一次成长，在强森眼里都是生活的惊喜。

“我第一次抱着女儿的时候，感觉软绵绵的，我的手都在抖，有些不知所措，有些不可思议，这么小小的一个人儿躺在你怀里，真是太奇妙了。第一次给女儿换尿不湿的时候，我感觉像是在拆炸弹，要胆大心细。”回想起种种带娃的第一次情景，强森记忆犹新。

自从女儿出生后，强森总感觉时间不够用了，恨不得用所有的时光陪伴孩子。看着女儿一点点长大，强森感觉自己也在一起长大。当女儿的小手紧紧抓住强森的手指时，两种文化在这对父女的日常里悄然融合。

记者 郑凯侠 文/摄



强森陪女儿做游戏。