

产假结束返工前,叶倩想过所有的喂奶方案:

蜷在工位下面,躲进没人的仓库,藏到厕所……要是这些都不行,叶倩和家人约定,只好辛苦家中的父母,每天把孩子带到单位附近。

当她努力平衡工作和哺乳的时候,宝宝吃不上奶的焦虑情绪,一度让家里的气氛降到冰点。

近十年来,像叶倩这样面对哺乳难题的职场女性,并不罕见。2023年底,国家统计局公布的调查数据显示,2022年我国女性就业人员数量为3.2亿人,育龄女性在全国人口占比22.18%。随着全面二孩、三孩政策的放开,在一线城市上海,这样的现象尤为突出。

最终,叶倩父母敌不过宝宝嗷嗷待哺的哭声,一个盛夏的清晨,两位白发苍苍的老人怀抱四个月大的婴儿,忍着燥热,辗转换乘三趟公交,赶到了女儿工作的凯迪克大厦,只为让外孙女吃上一口热乎的母乳。

而这一幕,恰巧被路过的大厦工会主席肖素华碰见。这样似曾相识的偶遇,将她的思绪,瞬间拉回了十多年前……

## 守护“背奶妈妈”

一套吸奶器,一个冰包,几只玻璃奶瓶——进入新世纪的第二个十年,80后90后逐渐进入生育高峰。许多结束产假的女职工,因为深知“母乳比黄金贵”,选择了一边上班,一边加入“背奶大军”。

“37℃的母爱”,是职场妈妈给母乳喂养这一方式的别称。

“背奶”的流程繁琐且固定:在工作之余吸奶、储奶,下班后,再把几瓶沉甸甸的母乳背回家,当作孩子接下来一两天的“口粮”。

但是,在哪里吸奶?2011年的一次偶遇,让肖素华关注起了这个特殊的群体。躲厕所,挤仓库,甚至缩到办公桌下吸奶……一连几天,目睹几位女工眼神闪烁、神情窘迫,还有那些来回奔波、汗涔涔的老人,肖素华的心中不由地泛起阵阵酸楚。

那时,很多单位和公共场所没有私密的吸奶和储奶空间,在很长一段时间里,这些“背奶妈妈”饱受身心困扰。

2007年,李颖生完第一个孩子时,初为人母的她,为了找到一个安静隐蔽的吸奶场所,跑遍了单位里一个又一个不起眼的角落。在更衣室和厕所勉强“凑合”几天后,她作出决定:算了,给娃娃断掉母乳。正是这个无奈的抉择,让她在今后的十多年里,一直心怀愧疚,“可能因为断奶太早,孩子抵抗力差多了”。

范崇纯担任上海市妇幼保健中心护士的几十年间,见过太多担惊受怕的“背奶妈妈”。她忘不了曾有一位刚刚返岗的女职工匆匆跑来,耷拉着脑袋跟她诉苦:单位没有哺乳室,她只能趁办公区没人时,手忙脚乱地吸点奶,“心里绷着根弦,一点也不踏实,一刻都不敢放松”。环境逼仄,吸奶不规律,加上难以排解的压力,久而久之,奶量骤减、乳汁淤积之类的毛病,先后找上了这位年轻的妈妈。

“一旦哺乳期没及时挤奶,不仅可能面临乳汁淤积的风险,有时还会因堵奶患上乳腺炎。再严重的话,甚至会发展成乳腺脓肿。”范崇纯总是尽力帮助每一位前来求助的妈妈,她更期待能



育婴课堂让准爸爸提前体验与宝宝的亲密时刻。

受访者供图

有从解决一个问题到解决一类问题的实际行动。

有没有什么办法,能让她们安心?能不能辟出一间小屋,免费给哺乳期的妈妈们使用?2011年6月,时值上海市总工会到凯迪克大厦调研,肖素华及时反映了这一情况,并主动请缨。

找场地、配设备,这是她要走的第一步,这之前,还有笔“小账”需要算清楚。凯迪克大厦位于寸土寸金的上海市静安区,即便是在十几年前,想要租下那里的一间小房间,每月也得交近万元租金。

有这么贵的租金,还能腾出免费的场地吗?肖素华的心里有些打鼓。那段日子,她先是找来了楼里的物业负责人,又托人联系到大厦的开发商,把自己看到的一幕幕,一字一句地讲给他们。

“有了小屋,大厦也就有了更多‘人情味’。”那天,她给在场的人们算了一笔“大账”,“这意味着,将来的投资和营商环境也会更好”。

“他们当即就同意了。”这让肖素华大为感动。不到一个月,在大厦的第4层,一间面积约30平方米的玻璃小屋被腾了出来,门口挂上了一块牌子——爱心妈咪小屋发源地。

“很快,周边大厦的妈妈们也来用小屋了,还有许多外籍女职工。”肖素华侧过脸,低下头,打开相册细细地翻看起来。其中一张照片上,一位金发碧眼的俄罗斯女孩,手握一只玻璃奶瓶,站在小屋的冰箱前,浅浅的笑意,挂在她嘴角上扬的脸庞上。

位于大厦里的小屋,至今已陪伴100多位职场妈妈度过人生特殊阶段,叶倩也成了其中的一员。2013年,上海市总工会在该市推广凯迪克大厦的经验,推出“爱心妈咪小屋”项目。于是,温暖的陪伴一走就是十余年。

## G 特稿 198

# 为了37℃的母爱

本报记者 陈丹丹 裴龙翔



亲情拍拍互动环节促进家庭成员之间情感交流。

## 从1到8000+

“已经是‘螺蛳壳里做道场’了,还能在哪里建这样一间小屋?”很多时候,这样的话语并不是推脱,而是实际的办公环境让一些企业爱莫能助。

“就这样放弃吗?”遭受了许许多多的拒绝,上海市总工会的干部们也曾被无力感包围。可是职工的困难,让他们无法停止——

“简直像在打游击。”新手妈妈陈赞的形容并不夸张。几年前,她朋友的单位还没有专门的吸奶场所。那天,几位妈妈花了很大工夫,终于找到一间空闲的会议室。

“我们立刻溜了进去,把门一锁,连灯都不好意思开得太亮。”谁知,还没等朋友和同事把板凳坐热,“砰砰砰”的敲门声突然响起,她们心里“咯噔”一下,身子止不住地抖了起来。

陈赞一度觉得自己得了“背奶羞耻症”,随之而来的还有紧张、不安和焦虑,“在那时的新手妈妈里,这样的情绪普遍存在”。

历经多轮走访,上海市总工会在该市范围既了解各类推进的难点,同时也在寻找极具典型性的个案,以此作为突破口。很快,中国银行上海最小的网点安福路支行,进入了大家的视线。这里员工休息区总面积不到15平方米,剔除更衣箱

后的更衣室,可使用面积仅剩1.2平方米。怎样在这1.2平方米之上,为“背奶妈妈”解决实际困难?进行多次头脑风暴后,最终,一个化不可能为可能的方案清晰起来:“让小屋和更衣室共享,把墙面布置成伸缩式操作平台”。

对于建设者而言,这间小屋的意义,不仅在于它的“共享”设计,它的建成更意味着,“即便空间狭小逼仄,不要畏难,我们是有路可走的。”

这一走,已是十年有余。截至目前,上海全市各类小屋及哺乳室已超8000家,落地机关企事业单位、楼宇、园区等。其间,小屋的建设者,把一路探索中的所思所想,逐字逐句地写了下来,上海市总工会制定并多次修订《上海市爱心妈咪小屋星级评定办法》《上海市爱心妈咪小屋设置、管理及资金使用办法》,促进小屋提质增速。



新手妈妈们正带着宝宝一起互动。

受访者供图

建设小屋,慢慢有了章法可循。2022年上半年,上海市浦东新区总工会制定了一份规范,在该市区级层面首次编撰标准化指导性技术文件。把爱心妈咪小屋建哪里、怎么建、怎么管,以规范的形式加以阐释。

制作标准化文件的底气何来?“在市总女工委的指导下,浦东持续深入推进小屋建设。2017年起,小屋建设连续6年被列入浦东新区政府‘为民办实事’项目,目前达到了998家,基本实现街镇、开发区企事业单位、园区、楼宇、商圈‘应建尽建’,累计服务女职工超25万人次。”浦东新区总工会副主席戴红还透露,浦东根据既有小屋的多年运营数据,制作了热力分析图,如此一来,不但可以对小屋的使用频率进行模拟测算,各项标准也有了实践数据的支撑。

过了不到一年,一份7000余字的规范出炉了,内容涵盖建设小屋涉及的方方面面:哺乳区要设置应急按钮或对讲装置,家具边角应安装防撞条,不同星级小屋的建设标准有别……

翻着这本小册子,戴红觉得,“它不只是一份规范,还是一份小屋建设的说明书。”而在标准化建设之外,数智赋能也是小屋发展的着力点,借助大数据等技术,上海的很多女职工通过小程序查看电子地图,轻松找到了附近的小屋。

如今,在上海的8000余间小屋内,四星级及以上小屋2109家。150多家位于街道、商场、超市、医院等公共场所向社会开放的小屋电子地图,在市政府“随申办”、市总工会“申工社”公众号上搭载,方便有需求的女性就近就便使用。12个优秀小屋管理团队还获得了“上海市工人先锋号”荣誉。

## 探索无限可能

距离袁超琳第一次使用爱心妈咪小屋,已经过去了近十年。

那时候,她和同事们要到一间设在仓库的小屋吸奶。小屋没有门禁,只在门口加装了一条简单的帘子。掀开门帘,整间小屋如同一条狭长的走廊,里面摆了三把椅子,人一旦多,有人就不得不站着。

因为设在仓库,常有不知情的同事突然进来搬东西,每回都把大家吓一大跳。由于没有水槽,吸完奶后,她们还要提着工具,穿越办公区进行清洗。

袁超琳的同事于小明,前后生育了两个孩子,一路见证了小屋的“升级”。生完二宝后,再次来到所在的大金公司的爱心妈咪小屋,于小明很快察觉到差别——

改造后的小屋,要刷门禁卡才能进来,屋内,流动水槽、消毒柜、冰箱等设备,布置得很是齐整,柔软的沙发旁,放着可移动的三层置物架,抬眼望去,每个座位上方,还安装了单独的滑轨帘……



爱心妈咪小屋的一角,放置了折叠屏风。

受访者供图

这样的变化,一直在发生。原先设在凯迪克大厦第4层的小屋,不久后搬进了空间更为宽敞的5楼。一天,叶倩打开小屋的冰箱,发现里面摆着一排排透明的玻璃储奶瓶,每个瓶盖上,配有一把金色小锁,拇指大小。

叶倩很快意识到,“把储奶瓶放进瓶子后,我们能拿走钥匙,这样就不容易弄混了”。准备吸奶时,她又看到桌上新放了一台八音盒,“听着舒缓的旋律,闭上眼睛养养神,心情也变好了”。

让妈妈们每次都有新体验的关键,是上海市总工会在小屋基础上探索其无限可能的不断尝试。拓展的各类功能,既有利用“互联网+”平台,邀请该市三甲医院母婴专家,组建“爱心妈咪小屋妇幼健康指导员团队”,开设线上线下“妈咪课堂”,也有举办文化艺术、科普健身等活动,开展心理疏导、维权咨询等个性化服务,将小屋从“背奶站”变身“充电站”,营造关爱女性权益的良好社会氛围。

曾经的顾虑,也正一点点消散。“刚出生的娃咋洗澡?”“孕妇的营养餐怎么做?”“奶爸能帮着做点啥?”……在上海市第八人民医院的妇产科就诊大厅,不少新手爸妈正围在小屋门口咨询。因为有专业的医护人员,这间设在妇产科的爱心妈咪小屋,功能有些独特,慢慢变成了一个为母婴健康服务和科普宣传的平台。

医院社工部主任张璟雯估算了一下,来这里就诊的孕产妇,大约有三分之二是外来务工人员,对她们来说,晦涩难懂的育儿书籍并不适用。为此,在过去几年里,小屋的医护人员摸索着拍短视频,为孕产妇录制了数百条育儿知识点,并将其一一发到网上。

除了来医院就诊的患者,小屋也向内部职工开放。

有一次,为了开导一位产后心情低落的女医生,医院工会主席潘文新带着这名医生和七八位同事,在这间小屋里围坐一圈,组建了一个“巴林特小组”,这曾是一种训练医师处理医患关系的方法。这天下午,在场的每一个人,挨个对可能诱发产后负面情绪的场景复演复盘,站在第三方视角,观察、感受、陈述情绪的产生过程,帮这位女医生打开了心结。

## 小屋里有大爱

不知从何时开始,小屋从单一的吸奶场所,变成了一个家。身处其中的新手妈妈们,来这里交流育儿经验,找到能“安慰我”“懂我”的彼此,有了一种踏实而柔软的归属感。

“相似的经历,让我们对彼此有了更多同理心。”陈赞笑起来时,弯弯的眼睛像月牙。过往的回忆,仿佛慢慢浮现在了她的眼前:有位女同事的宝宝发烧了,正当她手足无措的时候,小屋里的“过来人”手把手地向她传授经验……

受访者供图

小屋不仅温暖着很多正经历人生重要阶段的女性,也不断将这份爱传递下去。

杨融是上海八院爱心妈咪小屋的一名志愿者,一天,她无意间看到,有位孕妇走出诊室后,正不停地呕吐。

原来,这位准妈妈已经32岁了,即将成为高龄产妇。刚刚拿到手的检查结果,犹如一道晴天霹雳。医生说,报告显示她腹中胎儿的胎盘过大,还伴有脐带绕颈。

“别怕。”杨融坐到她身边,轻轻握住她颤抖着的手,“我们都会陪着你,一定能生个健康的宝宝。”

在日复一日的繁忙中,这件小事,很快被杨融遗忘。几个月后,那位曾经的准妈妈,抱着出生不久的孩子再次来到医院,找到杨融一遍遍地道谢:“当时,我的母亲还在外地。因为你的安慰,我才挺了过来。”

没过几天,她又专程跑来,给志愿者和医护人员分发喜蛋。不久后,她也成为了志愿服务队伍中的一员。

为小屋建设“搭把手”的,还有无数家企业。2014年,中智公司创建了爱心妈咪小屋办公室,配备专职工作人员,协助开展小屋的各项推广工作:为新建小屋配送铭牌、海报、爱心礼包,分发爱心企业捐赠的尿不湿、空气净化器、电动吸奶器等母婴物资。

实践中,一些企业虽有搭建小屋的意愿,却为从哪里着手、怎么搭配发愁。2015年,一次偶然的机会,担任一家大型家居商场工会负责人的王承发现,由于在改造过程中遇到不少装修设计方面的问题,部分小屋的利用率并不高,“一些企业心有余而力不足”。

“我们或许能做些什么,让更多企业的女职工受益。”王承心想。

为了把这件事办成,他和家居设计师连玉霞,先是参加了上海市总工会举办的爱心妈咪小屋建设培训营,随后两人花费近半年时间,在宜家的数据库里筛选了近一万种产品,从中挑出易组装、防护性强、颜色柔和的家具,逐一搭配,设计出分别符合三星、四星、五星级别的小屋样板间,帮助企业实现了“小屋即建即用”。

## “楼中有屋心中不慌”

回忆起返岗那天的场景,陈赞觉得对自己而言仿佛是“重生”。因为在家里憋了好些日子,一时半刻还适应不了上班节奏。那时,迷茫和孤独一下子涌上了她的心头:

“我是不是掉队了?”“怎么平衡工作和家庭?”……她的担心具有一定普遍性。这些正是横亘在职业女性和母亲身份之间的难题,而它们,似乎并没有标准答案。

如何营造生育友好的就业环境,构建生育友好型社会?近年来,国家有关部门、全国总工会等出台了多项支持性政策,为帮助女职工解决生育后顾之忧提供了指引。

“一是‘找得到’,电子地图可视化。二是‘听得到’,建议收集广泛化。三是‘管得到’,阵地考核标准化。”上海市总工会职工服务中心主任陈鲁说。以小屋为基础,上海市总工会向该市发起倡议,呼吁共同推动创建家庭友好型工作场所。

作为曾经的“背奶大军”一员,倪嘉此前通过申请,得以在上班时间进入小屋吸奶,“生育对工作的影响变小了”。

有着同样感受的,还有二胎妈妈李颖。生大宝之后生二宝之前,她顺利晋升为了部门主管。因为有小屋在,两次重返职场时,她都感觉很“平稳”,“没有掉队”。与她相似,在生育两个宝宝的同时,于小明的职务一步步升级,现已担任公司的法务部课长。

对于林小杨来说,小屋带给她的,还有一种“从无到有”的体验。几年前,有了大宝的她辞职待产。为了方便母乳喂养,一直到孩子6个多月时,她才重新应聘了一份工作。发现新单位有小屋后,林小杨又让大宝多吃了几个月的母乳。怀上二宝后,“楼中有屋心中不慌”的她,在产假一结束,立刻返回了工作岗位。

越来越多的新手爸爸,也从小屋出发,跟上了家庭育儿的队伍。在高楼林立的上海陆家嘴“拼盘式”亲子工作室,奶爸技能大比武走进了企业。一到寒暑假,孩子们可以和父母一起上班,到达公司后再乘专车前往亲子工作室,学象棋、练射箭……

看着小屋墙上的合影,李铮的眼神柔和中泛着光亮。照片里,是曾在这里共度漫长岁月的妈妈和孩子。

“现在的照片是第二批,很快就会换上第三批。”作为大金公司工会副主席的她憧憬着,在未来,小屋能成为写字楼建设的标准之一,“一条法律也好,一项规定也行,让小屋走进每一家企业。”

合影中,妈妈和宝宝们笑得很灿烂。有人留言,“‘背奶’的日子有咸有甜”,也有人写道,小屋是她的“避风港”,温暖又安全。



更多精彩内容  
请扫描二维码



“共享型”爱心妈咪小屋推介会正在举办。

受访者供图