

一位二胎妈妈的“自救”： 从产床到创业，她为女性补上缺失的一课

□记者 姚舜妤

7月9日下午，记者在“芳草养生”见到朱瑾时，很难相信眼前这位身形清瘦、神采奕奕的女性，已经是三个孩子的母亲。90后的她深耕数学思维培养领域多年，曾创办的“芳草学堂”在家长圈中有着极佳的口碑。

如今，她又多了一重身份——“芳草养生”的主理人。身份的转变，源于她初为人母最切身的体会。“生完一胎后，我虚弱到几乎不会走路，看着镜子里的自己，感觉身体也不是自己的了。”朱瑾说。正是这段经历，让她开始正视女性生育带来的身体创伤，并走上了自我修复与创业的道路，希望为更多女性补上这堂缺失的“产后修复课”。

一位母亲的产后自救

“很多人觉得剖腹产不会造成盆底肌损伤，这其实是错误的。”采访伊始，朱瑾就抛出了一个常见的认知误区。她解释道，孕中晚期身体分泌的松弛素增多会让骨盆韧带松弛，耻骨联合处间隙扩大，为分娩做准备，这与分娩方式无关。“我生了三个孩子，盆底肌状态比很多只生过一个的妈妈还要好，因为我每次都做了系统的修复。”

然而，她发现，身边太多女性，包括自己的母亲和婆婆，都在默默承受着漏尿、腰背酸痛等后遗症，却以为这是“生完孩子正常的”，甚至



羞于启齿。

这种“集体沉默”让朱瑾感到震惊。“母亲愿意花几万块在孩子身上，却舍不得花几千块在自己的身体上。”她认为，这是观念的问题。在哺乳、育儿、家务的循环中，女性的自我价值常常被置于家庭之后，“其实孕前、孕期、产后都有很多措施可以避免严重的生育损伤。”

而在尝试进行产后修复的过程中，朱瑾自己也曾走过弯路——花高价找医疗机构做修复，却发现效果不佳，甚至操作人员也是外包的。“我当时就想，为什么不能有一家专

业、干净、不强行推销的地方，让妈妈们安心地做修复？”于是，从为自己寻找解决方案，到系统学习中医经络、产后康复知识，她决定亲自“下场”。

她的理念很朴素：“我不想制造焦虑，只想提供一个自在的地方。就像三伏天泡个瑶浴，疏通一下经络，花点小钱让自己舒服一点。”

先成就自己，再成为母亲

谈及如何平衡三个孩子与两份事业，朱瑾笑称秘诀是“不内耗”和

“家人托举”。她坦言，自己并不是传统意义上“围着孩子转”的妈妈。“如果我有十分力气，一定是花六分在自己身上。”这种看似“自私”的观念，实则是一种清醒。“如果妈妈自己的状态是垮的，孩子也不可能好。我是前面的‘一’，孩子是我后面的‘零’，前面的‘一’不行，一切都没意义。”

她庆幸自己有一个支持她的家庭——父母、丈夫、婆婆承担了大量的育儿工作，让她能够专注于事业和自我恢复、提升。“家庭是需要维护的，你对家人好，他们才会心甘情愿帮你。”在朱瑾看来，很多女性成为母亲后的崩溃源于“孤军奋战”。如果家人无法提供支持，那就需要强大的经济实力去购买服务，或者调整预期。

她并不推崇过度牺牲，也不赞成“丧偶式育儿”。在她的“芳草”养生机构里，常有妈妈来做护理，她会对着她们说：“不要把孩子当成全部，给自己留点时间和空间。你情绪平和了，整个家的能量场才会好。”如今，她的大女儿上小学，二宝上托班，三宝尚在蹒跚学步，她依然保持着每周锻炼、偶尔和朋友出游的习惯。“当你自己状态好了，孩子的状态也会好，每天下班回家看到孩子来迎接自己，就能感觉到很多美好。”她笑道。

照片由受访者提供

兼顾

亲子欢乐与身心舒缓！

尽在“芳草”

✓ 我们的特色

✓ 专业托管，解放家长时间，用心守护孩子欢乐时光。

✓ 注重数学思维的培养。

✓ 馆内配备充气城堡、趣味攀岩、弹力蹦床等游乐设施和乒乓球桌、龙门架、“普拉提”等健身器材，让孩子和家长尽享多元化运动体验。

✓ 家长可体验修丽可清洁、补水、三伏天泡澡、秀发养护、头疗等健康养生服务，调养身心状态；还有专业的产业修复，协助产后妈妈恢复美丽身体。

一站式满足孩子玩乐托管、成人康养放松需求！

电话：18058033500

地址：宋都蓝郡商业内街9-204商业B区二层