

<<上班妈妈育儿经>>

图书基本信息

书名：<<上班妈妈育儿经>>

13位ISBN编号：9787538872293

10位ISBN编号：7538872299

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：简·白金汉姆

页数：267

字数：286000

译者：王伊梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<上班妈妈育儿经>>

前言

在当今社会，上班妈妈可谓是司空见惯。

作为一个女人，她们希望拥有自己的事业，这样能为自己的家庭减轻一些负担，同时，对女人来说，家庭是女人的终身事业，照顾好丈夫、教育好孩子似乎从古至今都是女人的使命。

但是，女人的精力毕竟是有限的。

一边是赖以生存的工作，一边是依赖自己的孩子；一边是激烈的职场竞争，一边是忙不完的家庭琐事……她们爱孩子，也非常爱工作。

但是，就每一天的生活而言，很多上班妈妈最大的感触就是压力太大、疲惫不堪。

怎样才能能够在不影响工作的前提下把孩子教育好怎样在时间不充裕的情况下合理分配、协调两者，怎样让生活更加从容踏实，不用因孩子与工作而身心疲惫，已经成为困扰很多上班妈妈的问题。

难道上班妈妈注定了要陷在工作、生活两头忙的窘境，孩子照顾不周的焦虑挣扎中吗？

事实并非如此。

我们身边还有这样一些与众不同的上班妈妈：她们是职场中的风云人物，状态饱满，工作驾轻就熟，成绩卓著；在家庭中，她们科学养育孩子，陪伴孩子玩耍，教导孩子成长，是孩子依靠的安全岛，是孩子休憩的港湾。

本书的作者简·白金汉姆就是此中的杰出代表。

为了解决困扰上班妈妈们的难题，作者综合了大量营养学、儿科、早教等相关领域的研究成果，介绍了自己根据亲身经历总结出来的实用的育儿知识和有效的育儿方法，解答了上班妈妈的常见困惑。作者通过本书旨在告诉天下辛苦的上班妈妈，成为“超人妈妈”并不难，只要掌握了适当的方法和技巧，就可以轻松做到工作和孩子两头兼顾！

作者从自己的亲身经历出发，详细讲解了准妈妈必须了解的产前准备、分娩过程的应对及注意事项有哪些，如何适应多了个宝宝的生活，在喂养方面，作者阐述了哺乳的诀窍、如何快速给宝宝做营养餐及培养孩子健康的饮食习惯、怎样在确实没时间做饭时挑选有营养的外卖，作者还介绍了如何让孩子养成良好的睡眠习惯，不让孩子影响自己第二天的上班状态，及不同年龄段孩子睡眠问题的解决方法，在护理方面，作者介绍了如何清洁孩子身体的不同部位、预防孩子生病的方法及孩子生病时的应对措施、疫苗接种的知识；在教导孩子方面，作者介绍了如何培养孩子的独立性、如何为孩子制定规矩、如何处理孩子不良的行为、家长应注意自身的哪些行为等；在培养生活习惯方面，作者介绍了如何给孩子断奶、如何让孩子戒掉慰藉物、如何训练孩子大小便等内容；作者还介绍了如何利用空闲时间和孩子做游戏及孩子各个年龄段适用的游戏、和孩子做游戏的过程中要注意的事项等内容。

另外，作者还提供了很多有实用价值的“妈妈小贴士”，以供上班妈妈们学习和借鉴。

作者没有试图创造一些教育框框，去套进每个宝宝各不相同的成长生涯中，而是用自己生活中亲身经历的温暖的片段告诉人们，育儿的过程中饱含多么妙不可言的情感。

她用自己的亲身经历告诉上班妈妈们：其实工作与育儿并不矛盾的，若处理得好，就既能做职场精英，也能做一个优秀妈妈。

此书为上班妈妈们提供了实用的提升育儿能力的技巧，传授了颇有价值的育儿理念、育儿方法以及温馨贴切的育儿小贴士。

希望这本书能帮助所有的上班族妈妈，平衡好工作与教育孩子的关系，达到双赢的目的。

<<上班妈妈育儿经>>

内容概要

《上班妈妈育儿经》编著者简·白金汉姆。

《上班妈妈育儿经》内容提要：在当今社会，上班妈妈可谓是司空见惯。作为女人，她们希望拥有自己的事业；同时，对女人来说，家庭是女人的终身事业，照顾好丈夫、教育好孩子似乎从古至今都是女人的使命。

但是，女人的精力毕竟是有限的。

一边是赖以生存的工作，一边是依赖自己的孩子；一边是激烈的职场竞争，一边是忙不完的家庭琐事……因此，很多上班妈妈每天感觉疲惫不堪。

怎样能够在不影响工作的前提下把孩子教育好；怎样在时间不充裕的情况下合理分配、协调两者；怎样让生活更加从容踏实，不因孩子与工作而身心疲惫，这些已经成为困扰很多上班妈妈的问题。

为了解决困扰上班妈妈们的难题，作者综合了大量营养学、儿科、早教等相关领域的研究成果，介绍了自己根据亲身经历总结出来的实用的育儿知识和有效的育儿方法，解答了上班妈妈的常见困惑，如分娩过程的应对及注意事项，如何适应产后生活；如何给宝宝做营养餐及培养孩子健康的饮食习惯；如何让孩子养成良好的睡眠习惯，不让孩子影响自己的上班状态；如何处理孩子不好的行为；如何利用空闲时间和孩子做游戏及和孩子做游戏的过程中要注意的事项等内容。

另外，作者还提供了很多有实用价值的“妈妈小贴士”，以供上班妈妈们学习和借鉴。

作者通过本书旨在告诉天下辛苦的上班妈妈，成为“超人妈妈”并不难，只要掌握了适当的方法和技巧，就可以轻松做到工作和孩子两头兼顾！

<<上班妈妈育儿经>>

作者简介

作者:(美)简·白金汉姆(Jane Buckingham)

<<上班妈妈育儿经>>

书籍目录

第一章 上班孕妈要提前购置宝宝物品

婴儿房

卧室之外

出行

家庭小药柜

婴儿全套服装

第二章 疼痛的分娩，短暂痛苦换来长久幸福

迎接那一天的到来

当你还有一些时间自己支配时

8件你必须知道的令人不愉快的事

决定是否入脐血库

寻求帮助

第三章 积极应对，适应多了个宝宝的生活

快乐地介绍新出生的宝宝

应对想见的(和不想见的)来访者

保护宝宝安全的环境

正视现实：一切都改变了 但往日的的生活还会恢复

第四章 上班妈妈喂养孩子全攻略

母乳喂养

直接用奶瓶喂奶

小儿的反胃，急腹痛和哭闹

好好利用安抚奶嘴，一切都会变得安静

开始吃固体食物

1岁以后的宝宝

外卖没有价值吗

和孩子外出就餐

第五章 宝宝睡眠好，才不会影响你上班

从出生到3个月：轻度睡眠者

3~9个月：逐渐养成睡眠习惯

9~12个月：好得难以置信

1岁的睡眠模式

小男孩或小女孩的床

夜间令人烦恼的2龄童

第六章 上班妈妈，管好孩子健康那本账

沐浴时光

护理其他部位

出牙

看/听/摸，发现宝宝的不对劲儿

接种疫苗

孩子的成长

不同年龄段的宝宝的表现

陪伴宝宝

规矩

如何处理孩子不好的行为

注意你的行为

<<上班妈妈育儿经>>

咨询专家

咨询专家

第八章 培养生活好习惯，上班妈妈有办法

打破旧习

坐下：训练使用坐便器的艺术

第九章 充分利用空闲时间和孩子做游戏

各年龄段宝宝适用的游戏

玩耍：它很简单吗

生日派对

幼儿园的孩子

<<上班妈妈育儿经>>

章节摘录

版权页：在宝宝进浴缸之前把洗澡水放好，以防放水过程中有突然的水温变化。

首先要试一下水温；通常宝宝喜欢的水温要比成人低些。

不冷不热的水对他们正合适。

在浴盆里面水只要能淹没宝宝身体的一部分就可以了，不必放满水。

（大约到宝宝肚脐眼上方就行了。

）如果水槽或浴盆底部没有防滑槽，就要在底部放上湿毛巾或湿浴巾，这可以使孩子比较稳当地待在原处。

把宝宝缓缓放入水中，先是宝宝的脚入水，这时要紧紧地托住孩子。

水可能会吓着宝宝，因此你要确保你把宝宝抱得紧紧的，以免宝宝受到惊吓。

如果宝宝不停地哭喊，就把宝宝抱出来擦澡，过几天再尝试浴盆洗浴。

在给宝宝洗盆浴时，洗浴顺序和擦澡一样，还是先洗脸、脖子、手，然后腿、阴部。

最后再清洗一遍。

用香波给宝宝洗发一周只要一两次，除非孩子戴摇篮帽。

洗浴结束的时候给宝宝戴上帽子，以防宝宝湿漉漉的头散发过多的热量。

用柔和的香波给宝宝洗发，就用几滴香波或婴儿香皂搓至产生泡沫，抱住孩子的头，用湿毛巾清洗。

第一次给宝宝在浴盆沐浴的时候，不要用香皂或沐浴露，因为当宝宝身体湿了的时候是非常滑的。

给宝宝擦上香皂后，宝宝很可能会从你手里滑落。

等你感觉适应的时候可以加点肥皂泡。

如果还是不能抓稳宝宝，那就在给宝宝洗澡的时候戴副薄的棉制手套。

你可能觉得这样傻乎乎的，不过虽然不时尚，但总可以抓紧宝宝啊，值得的！

（手套还可以当洗澡毛巾使用呢。

）用毛巾把宝宝裹起来。

最佳洗浴时间 不要刚吃过饭后就给宝宝洗浴，因为这会使宝宝胃不舒服，导致呕吐。

至于究竟在一天里的什么时间给宝宝洗浴，那得看宝宝了。

许多妈妈坚持认为洗浴就是抚慰孩子，是一件上床睡觉之前的重大仪式，这可以让宝宝放松。

有道理，对吗？

我的儿子一洗澡就兴奋，水溅得到处都是，最后他不愿出来了，所以我们不得不把他的洗澡时间改在下午三四点钟。

你可以试试宝宝到底什么时候洗澡合适，然后来判断。

转到大浴缸 当宝宝大了，能够自己坐起来了，在浴缸洗澡是下一个选择。

试着把宝宝放在浴缸内的塑料洗衣篮筐里，里面放上宝宝的玩具，这样可以使洗澡地点的转换变得轻松起来。

另外，随着宝宝的长大，你会发现在洗浴时使用香波变得像打仗一样，许多宝宝不喜欢把头仰着给你清洗。

我的一个机灵的朋友推荐了一个好方法，就是在浴室天花板上贴一些有趣的图片，一到洗头的时候，她只要让宝宝看看那些有趣的图画就可以了。

<<上班妈妈育儿经>>

编辑推荐

《上班妈妈育儿经》的作者以自己的经验现身说法，为上班妈妈们提供了实用的提升育儿能力的技巧，传授了颇有价值的育儿理念、育儿方法以及温馨有效的育儿小贴士，如分娩过程的应对及注意事项，如何适应产后生活；如何给宝宝做营养餐及培养孩子健康的饮食习惯；如何让孩子养成良好的睡眠习惯，不让孩子影响自己的上班状态；如何处理孩子不好的行为；如何利用空闲时间和孩子做游戏及和孩子做游戏的过程中要注意的事项等内容。

作者用自己的亲身经历告诉上班妈妈们：其实工作与育儿并不矛盾，若处理得好，就既能做职场精英，也能做一个优秀妈妈。

<<上班妈妈育儿经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>