

图书基本信息

书名：<<左手孩子，右手工作：忙妈妈也能成为好妈妈>>

13位ISBN编号：9787111434115

10位ISBN编号：7111434110

出版时间：2013-8-2

出版时间：机械工业出版社

作者：何娟

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>

内容概要

本书共分为四个部分，每个部分都分为孩子、工作、家庭三个板块。

第一部分重点讲述怀孕期在孩子与工作中可能遇到的问题，这个阶段主要讨论“生”还是“升”的问题，以及如何在孕期更好地保护自己；第二部分主要讲述产假期间的问题，生完孩子后体内荷尔蒙分泌失调，很多妈妈会面临情绪低潮期，此时也会有很多关于孩子喂养方面的焦虑与担心，作者与你一一分享经验；第三部分是休完产假后至孩子三岁这个阶段，这个阶段也是工作与孩子的矛盾冲突最厉害的阶段，如何在孩子与工作中取得平衡，需要妈妈强大的内心来维系。

最后一个部分主要是讲述孩子进入幼儿园后妈妈如何更好地与孩子沟通，此时的妈妈上有老，下有小，左手孩子，右手工作，还要面临日益逼近的中年危机，妈妈们将处于人生压力最大的阶段。

本书将给出作者在实践中总结出来的平衡术，帮助更多的职场妈妈在工作和育儿方面双丰收，让忙妈妈也能成为好妈妈！

作者简介

何娟：湖南永州人，现任福建泉州广播电视报编辑部主任，资深媒体人，长期在平面媒体主持开辟育儿版面和相关栏目，解答各类育儿问题，并根据自身职业女性特质，总结和归纳了一套实用性强的职场女性育儿经验。

书籍目录

目录

序言

第一章 坦然接受怀孕的现实，妥善分流工作

一 孩子在左 /

1. 好心情比胎教更重要 /
2. 补脑，不仅仅是吃坚果 /
3. 按时作息，孕期帮宝宝养成好的睡眠习惯 /
4. 工作再忙，也要注意胎教 /
5. 顺产还是剖宫产 /

二 工作在右 /

1. HR的老问题：准备何时要孩子 /
2. 怀孕了，正好给自己充充电 /
3. 工作，有点力不从心了 /
4. 怀孕了可以不加加班吗 /
5. 维护自己的正当权利 /

三 好妈妈必修课堂 /

1. 孕期如何拢住男人心 /
2. 让家人坚信：生男生女都一样 /
3. 老公陪产，益处多多 /

第二章 产假中，让身心都好好调节一下

一 孩子在左 /

1. 抱孩子也是一门技术 /
2. 宝宝不停地哭闹怎么办 /
3. 母乳，越吸才会越多 /
4. 要不要补充奶粉，这是一个问题 /
5. 宝宝用品并非越贵越好 /
6. 与孩子分床应适时 /

二 工作在右 /

1. 再见，是为了更好的“再见” /
2. 产假期，巧妙应对工作 /
3. 返回职场，重新定位 /

三 好妈妈必修课堂 /

1. 全身心接受这个小生命 /
2. 找回快乐荷尔蒙 /
3. 产后，合理调适让你聪明如初 /
4. 孩子成焦点，妈妈别失落 /

第三章 0~3岁，陪伴孩子最重要

一 孩子在左 /

1. 我的孩子发育正常吗 /
2. 宝宝断奶“计划书” /
3. 辅食，怎么添加比较好 /
4. 孩子吃手的毛病要纠正吗 /
5. 补钙，视孩子的情况而定 /
6. 学会安抚孩子的情绪 /
7. 为什么孩子一到夜里就大哭不止 /

8. 科学训练孩子大小便自理 /
9. 孩子爱玩生殖器，怎么办 /
10. 增强安全感，帮孩子克服认生 /
11. 陪孩子走过分离焦虑期 /
12. 多给胆小的孩子一些鼓励 /
13. 正视孩子的“不分享” /
14. 教会孩子发泄情绪 /
15. “打人”只是孩子的一种表达方式 /
16. 注重培养孩子与他人交往的能力 /
17. 1岁以内，让孩子慢慢接受新事物” /
18. 宝宝生病了，让人心急如焚 /

二 工作在右 /

1. 我是快乐“背奶族” /
2. 自我接纳，重新适应职场节奏 /
3. 重新取得领导的信任 /
4. 承担起双重角色的考验 /
5. 经常出差怎么办 /
6. 妈妈也需要充充电 /

三 好妈妈必修课堂 /

1. 孩子不论谁带，亲子关系最重要 /
2. 孩子面前，不应有“硝烟” /
3. 向孩子表达情绪的原则和方法 /
4. 上不上早教班，孩子说了算 /

第四章 3~6岁，工作育儿两不误

一 孩子在左 /

1. 吃饭是孩子自己的事 /
2. 说话晚的孩子更聪明吗 /
3. 孩子，自己的事要自己做 /
4. 孩子专心做游戏时不打搅 /
5. 孩子耍赖怎么办 /
6. 孩子说谎怎么办 /
7. 让孩子在游戏中学会物品归原 /
8. 教孩子学会谦让和分享 /
9. 叛逆是孩子的独立宣言，别担心 /
10. 孩子一点都“输不起”，怎么办 /
11. 孩子说脏话，父母要制止 /
12. 孩子为什么总是被小朋友欺负 /
13. 孩子交了一个“坏”朋友 /
14. 别人的东西不可以要 /
15. 家有小小“电视迷” /
16. 阅读习惯，从现在开始培养 /
17. 让孩子早日学理财 /
18. 孩子不爱上幼儿园怎么办 /

二 工作在右 /

1. 妈妈这个角色，让我更有职场竞争力 /
2. 积极面对工作，忘掉无谓的内疚感 /
3. 升职机会，抓住就不要放过 /

- 4. 对待下属要以身作则 /
- 5. 大龄妈妈的职场新征程 /
- 6. 当职场妈妈遇上“小领导” /
- 7. 要不要换工作？
这是另一种纠结 /
- 8. 如何度过职场空窗期 /
- 9. 进入职业倦怠期怎么办 /
- 10. 创业，是一个艰辛的历程 /
- 三好妈妈必修课堂 /
- 1. 回家就要彻底放下工作 /
- 2. 别让孩子成为懈怠的借口 /
- 3. 我的梦想我做主 /
- 4. 让爸爸参与到孩子的教育中来 /
- 附录一 0~3岁宝宝生长发育卡 /
- 附录二 职场妈妈效率倍增的时间管理术 /

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>