

<<上班族育儿最佳方案>>

图书基本信息

书名：<<上班族育儿最佳方案>>

13位ISBN编号：9787535772947

10位ISBN编号：7535772943

出版时间：2012-10

出版时间：湖南科技出版社

作者：张佳美 编

页数：322

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>

## <<上班族育儿最佳方案>>

### 内容概要

《上班族育儿最佳方案》是一本专门面向上班族妈妈、爸爸的育儿类图书，从上班族妈妈的需求出发，全书内容涉及饮食指导、日常生活护理、疾病预防与治疗、亲子教育、亲子交流等内容，对上班族女性如何育儿进行全方位的指导。

## <<上班族育儿最佳方案>>

### 作者简介

张佳美，陕西妇幼保健院副主任医师，毕业于西安医科大学。  
从事妇产科及妇女保健工作20余年，擅长妇产科疾病的诊断和处理、孕产妇营养保健及运动指导、孕前检查、更年期保健。  
在国家级及省级医学期刊发表论文15余篇。

## <<上班族育儿最佳方案>>

### 书籍目录

#### 第一章 上班族妈妈必须牢记的经验谈

别让“愧疚感”成为工作的绊脚石

不要将自己夹在工作与宝宝中间

注意自己的职场形象

上班族妈妈管理时间巧安排

上班族妈妈提高亲子质量方法多

隔代教育不能替代亲子教育

宝宝生病期间如何协调工作

寻找育儿的好帮手

让周末过得更充实

简单上手的辅食制作工具

#### 第二章 0—28天

饮食营养同步指导

将妈妈宝贵的初乳给宝宝

哺乳妈妈会吃，奶水质量高

判断新生儿是否适合使用奶瓶

正确的喂奶姿势

判断母乳是否充足

人工(或混合)哺乳

夜间喂奶次数应适当

给宝宝补水

正确挤奶的方法

特别关照早产宝宝

.....

#### 第三章 28天—2个月

#### 第四章 3—4个月

#### 第五章 5—6个月

#### 第六章 7—8个月

#### 第七章 9—10个月

#### 第八章 11—12个月

#### 第九章 13—15个月

#### 第十章 16—18个月

#### 第十一章 19—21个月

#### 第十二章 22—24个月

#### 第十三章 2岁—2岁半

#### 第十四章 2岁半—3岁

附录

## <<上班族育儿最佳方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：宝宝从睁开眼睛后，就开始模仿大人的表情了。

我国一位儿科老专家曾对一个刚出生的宝宝做过一次实验，他先与宝宝互相注视，然后慢慢伸出舌头，稍候片刻，宝宝居然也伸出了舌头。

刚出生的宝宝没有照过镜子，但是他看到大人这么做，就立刻能联想到自己身体的具体定位。

这种模仿行为不仅存在于实验当中，如果妈妈仔细观察就会发现，怀中的宝宝也在用自己的方式模仿大人的表情。

宝宝两个月左右，视力范围变广，喜欢立体的人，当他注视大人的面部表情时，双眼往往集中在对方的眼睛和嘴上，然后按照他们所见来改变自己的眼睛和嘴的表情。

例如，在模仿悲哀表情时，宝宝会紧缩眉头，撅起小嘴；模仿喜悦表情时，他又会舒展眉头，将嘴角向两侧咧开。

宝宝的这种面部动作是语言能力发展的初级阶段，当他熟练掌握了这项“特殊技能”后，就会向大人传达自己的想法。

方法一：在宝宝情绪良好、稳定时抱着他，面对面，在他面前做张口、吐舌等多种表情。

当宝宝无意中做出某种表情时，妈妈也可以温和地追随或模仿，并且把自己摆在婴儿的位置上时，这样宝宝做出的反应和模仿行为就明显增多。

妈妈对宝宝做表情时，也可以加上一些小动作。

例如：吐舌头时做大猩猩捶胸的动作，微笑时摆出花朵的手势，这对宝宝牢记语言很有好处。

方法二：准备一些彩色脸谱，如小动物或人物。

当宝宝注意力集中在形形色色、色彩鲜艳的脸谱后，妈妈可以将这些脸谱左右挪移，吸引宝宝追看。

方法三：当宝宝偶尔因为吧嗒小嘴或者吐泡泡发出声音时，妈妈要立刻看着宝宝的小脸，并面带微笑，热烈地模仿宝宝的声音，积极给予回应。

训练提示 为了使宝宝接收到足够的刺激，更快展开模仿行为，妈妈可以采用游戏方法进行引导，不要做对着宝宝做一些恐怖的表情，以免影响宝宝的心理发育。

## <<上班族育儿最佳方案>>

### 编辑推荐

《上班族育儿最佳方案》作为亿万上班族爸爸、上班族妈妈最佳参考指导书。

工作不能放弃，育儿同样重要！

两者之间难道真的存在不能调和的矛盾？

当然不是！

《上班族育儿最佳方案》给您提供行之有效的方法，告诉您一系列平衡工作与育儿关系的方法，并以此为基础，介绍非常实用、简单的操作方法，如制作辅食、照顾生病宝宝、宝宝日常护理等，用以简化程序、提高效率、减轻劳动强度。

让您利用有限的时间参与宝宝成长的全过程，与宝宝建立深厚的亲子关系。

很多休完产假后就必须回到职场的上班族妈妈，在面对育儿时往往陷入两难的境地：一边是工作，一边是宝宝，不论是把宝宝交由父母带养，还是自己放弃工作全心照顾孩子，效果却都不理想。

为什么？

新的育儿理念和技巧，提倡“生养教为一体”的价值理念，帮助上班族妈妈从容应对及化解工作与育儿中可能出现的矛盾。

<<上班族育儿最佳方案>>

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>