



好妈妈书架

何娟◎编著

上班族妈妈的平衡术 工作育儿两不误

拒绝当孩奴，好妈妈也可以事业有成
拒做工作狂，忙妈妈也能成为好妈妈
妈妈给自己松绑，才能给孩子拥抱

左手孩子 右手工作

忙妈妈也能成为好妈妈



内附

0~3岁孩子
成长发育卡

+

职场妈妈
效率倍增的
时间管理术



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



好妈妈书架

左手孩子 右手工作

忙妈妈也能成为好妈妈

何娟◎编著

上班族妈妈的平衡术 工作育儿两不误

拒绝当孩奴，好妈妈也可以事业有成
拒做工作狂，忙妈妈也能成为好妈妈
妈妈给自己松绑，才能给孩子拥抱



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

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。第一部分重点讲述准妈妈孕期可能遇到的问题以及如何在此期间更好地保护自己；第二部分主要讲述新妈妈如何调节情绪、缓解焦虑，作者与大家一一分享经验；第三部分指导重返职场的妈妈，如何在孩子和工作中取得平衡；最后一部分主要讲述孩子进入幼儿园后，妈妈如何更好地与孩子沟通。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中双丰收，让忙妈妈也能成为好妈妈！

图书在版编目（CIP）数据

左手孩子，右手工作：忙妈妈也能成为好妈妈/何娟编著.

—北京：机械工业出版社，2013.7

ISBN 978-7-111-43411-5

I. ①左… II. ①何… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 165375 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：刘文蕾

责任编辑：刘建光

版式设计：张文贵

责任印制：李 洋

三河市国英印刷有限公司印刷

2013 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·15.5 印张·217 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-43411-5

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

孩子生下来后，我一天24小时都围着孩子转。最初是因为母乳不足而发愁，好不容易母乳正常了，宝宝睡觉又开始日夜颠倒。常常我刚刚睡下，就被宝宝的哭声吵醒了……好多时候，我甚至产生了“孩子怎么这么烦”“这样的日子什么时候才是个尽头”的想法。

休完产假，生活仿佛进入了“战争状态”。每天的生活只能用“忙乱”来形容。早上给孩子洗漱好，喂完早餐，匆匆忙忙出门，在单位迎接我的是忙不完的工作，偶尔的喘息瞬间，脑子里全是孩子的身影。下班后又要以最快的速度冲回家，全副身心地给孩子做饭、洗衣服，陪伴孩子玩耍、讲故事……一直到孩子沉沉入睡才能静下心来处理白天没有完成的工作。好不容易处理完所有的事情，拖着疲惫的身子入睡，刚躺下没多久又被孩子的哭声唤醒，迷迷糊糊地起床给他冲奶、换尿布，等到孩子睡着，自己却再也无法入眠。

偶尔孩子生病，那更是对我身体与心理的双重折磨。看着孩子羸弱的样子，我的内心充满愧疚与自责，我觉得是因为自己照顾不周，才让孩子受到伤害。

随着孩子一天天长大，我的生活也慢慢变得轻松起来。我开始把越来越多的精力转移到工作上，我的努力得到了领导的认可，很快就被晋升为主编。但无论工作多忙碌，每天我都要花一段时间，放下所有的事情，全心全意地陪伴孩子。

现在，儿子已经进入小学，而我的事业也早已迈入正轨。很多朋友向我咨询如何兼顾育儿、工作、家庭等各方面的问题，在此，我把自己在工作与育儿时遇到的问题及解决方法集结成本书，与大家分享如何在孩子和工作两者中取得平衡，让自己成为一个家庭、事业双丰收的好妈妈。

本书共分为四章，每章都分为孩子、工作、家庭三个板块。

第一章主要讨论“生”还是“升”的问题以及如何在孕期更好地保护自己。第二章主要讲述产假期间的问题，比如生完孩子后因为体内荷尔蒙分泌失调，很多妈妈会进入情绪低潮期，此时也会有很多关于孩子喂养方面的焦虑与担心。第三章是休完产假后至孩子三岁这个阶段，这个阶段也是工作与

孩子的矛盾冲突最严重的阶段，如何在孩子与工作中取得平衡，这需要妈妈强大的内心来维系。在实在没有办法做到平衡的情况下，我建议妈妈为了孩子短暂牺牲自己的工作。因为这三年是孩子成长最关键的阶段，很多习惯、性格、安全感等都是在这个阶段建立的。而对于职场妈妈来说，三年的停顿是可以通过后期的努力弥补回来的。如果你在孩子小的时候对他漠不关心，等他进入青春期后，你可能要花十倍或者二十倍的精力来弥补曾经的淡漠。最后一章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，还要面对日益逼近的中年危机，妈妈将处于人生压力最大的阶段。本书将一一为你揭示如何巧妙应对压力，成为一个家庭、事业兼顾的好妈妈！

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 / 3

- ① 好心情比胎教更重要 / 3
- ② 补脑，不仅仅是吃坚果 / 7
- ③ 按时作息，孕期帮宝宝养成好的睡眠习惯 / 9
- ④ 工作再忙，也要注意胎教 / 11
- ⑤ 顺产还是剖宫产 / 13

二 工作在右 / 16

- ① HR 的老问题：准备何时要孩子 / 16
- ② 怀孕了，正好给自己充充电 / 18
- ③ 工作，有点力不从心了 / 21
- ④ 怀孕了可以不加班吗 / 25
- ⑤ 维护自己的正当权利 / 26

三 好妈妈必修课堂 / 28

- ① 孕期如何拢住男人心 / 28
- ② 让家人坚信：生男生女都一样 / 33
- ③ 老公陪产，益处多多 / 35

第二章 产假中，让身心都好好调节一下

一 孩子在左 / 43

1. 抱孩子也是一门技术 / 43
2. 宝宝不停地哭闹怎么办 / 45
3. 母乳，越吸才会越多 / 50
4. 要不要补充奶粉，这是一个问题 / 53
5. 宝宝用品并非越贵越好 / 55
6. 与孩子分床应适时 / 57

二 工作在右 / 60

1. 再见，是为了更好的“再见” / 60
2. 产假期，巧妙应对工作 / 62
3. 返回职场，重新定位 / 64

三 好妈妈必修课堂 / 67

1. 全身心接受这个小生命 / 67
2. 找回快乐荷尔蒙 / 69
3. 产后，合理调适让你聪明如初 / 71
4. 孩子成焦点，妈妈别失落 / 73

第三章 0~3岁，陪伴孩子最重要

一 孩子在左 / 77

1. 我的孩子发育正常吗 / 77
2. 宝宝断奶“计划书” / 80

- ③. 辅食，怎么添加比较好 / 82
- ④. 孩子吃手的毛病要纠正吗 / 85
- ⑤. 补钙，视孩子的情况而定 / 86
- ⑥. 学会安抚孩子的情绪 / 89
- ⑦. 为什么孩子一到夜里就大哭不止 / 91
- ⑧. 科学训练孩子大小便自理 / 93
- ⑨. 孩子爱玩生殖器，怎么办 / 96
- ⑩. 增强安全感，帮孩子克服认生 / 98
- ⑪. 陪孩子走过分离焦虑期 / 101
- ⑫. 多给胆小的孩子一些鼓励 / 104
- ⑬. 正视孩子的“不分享” / 105
- ⑭. 教会孩子发泄情绪 / 108
- ⑮. “打人”只是孩子的一种表达方式 / 109
- ⑯. 注重培养孩子与他人交往的能力 / 111
- ⑰. 1岁以内，让孩子慢慢接受新事物” / 113
- ⑱. 宝宝生病了，让人心急如焚 / 114

二 工作在右 / 117

- ①. 我是快乐“背奶族” / 118
- ②. 自我接纳，重新适应职场节奏 / 119
- ③. 重新取得领导的信任 / 122
- ④. 承担起双重角色的考验 / 123
- ⑤. 经常出差怎么办 / 125
- ⑥. 妈妈也需要充充电 / 127

三 好妈妈必修课堂 / 129

- ①. 孩子不论谁带，亲子关系最重要 / 129
- ②. 孩子面前，不应有“硝烟” / 132
- ③. 向孩子表达情绪的原则和方法 / 134
- ④. 上不上早教班，孩子说了算 / 136

第四章 3~6岁，工作育儿两不误

一 孩子在左 / 143

- ①. 吃饭是孩子自己的事 / 143
- ②. 说话晚的孩子更聪明吗 / 145
- ③. 孩子，自己的事要自己做 / 147
- ④. 孩子专心做游戏时不打搅 / 149
- ⑤. 孩子耍赖怎么办 / 151
- ⑥. 孩子说谎怎么办 / 154
- ⑦. 让孩子在游戏中学会物品归原 / 156
- ⑧. 教孩子学会谦让和分享 / 159
- ⑨. 叛逆是孩子的独立宣言，别担心 / 161
- ⑩. 孩子一点都“输不起”，怎么办 / 162
- ⑪. 孩子说脏话，父母要制止 / 164
- ⑫. 孩子为什么总是被小朋友欺负 / 167
- ⑬. 孩子交了一个“坏”朋友 / 170
- ⑭. 别人的东西不可以要 / 172

- 15. 家有小小“电视迷” / 174
- 16. 阅读习惯，从现在开始培养 / 177
- 17. 让孩子早日学理财 / 179
- 18. 孩子不爱上幼儿园怎么办 / 181

二 工作在右 / 183

- 1. 妈妈这个角色，让我更有职场竞争力 / 183
- 2. 积极面对工作，忘掉无谓的内疚感 / 185
- 3. 升职机会，抓住就不要放过 / 187
- 4. 对待下属要以身作则 / 189
- 5. 大龄妈妈的职场新征程 / 191
- 6. 当职场妈妈遇上“小领导” / 193
- 7. 要不要换工作？这是另一种纠结 / 195
- 8. 如何度过职场空窗期 / 197
- 9. 进入职业倦怠期怎么办 / 200
- 10. 创业，是一个艰辛的历程 / 202

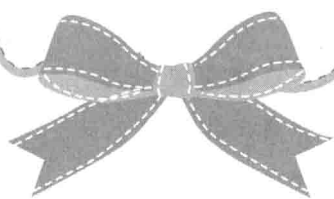
三 好妈妈必修课堂 / 205

- 1. 回家就要彻底放下工作 / 205
- 2. 别让孩子成为懈怠的借口 / 207
- 3. 我的梦想我做主 / 209
- 4. 让爸爸参与到孩子的教育中来 / 211

附录一 0~3岁宝宝生长发育卡 / 214

附录二 职场妈妈效率倍增的时间管理术 / 230

第一章



坦然接受怀孕的现实，
妥善分流工作

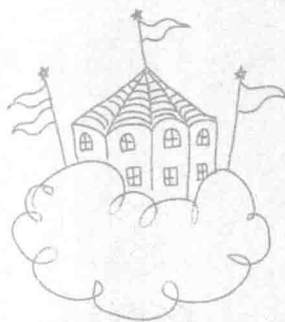




对于职场女性来说，最担心的事情莫过于在事业发展的重要时期发现自己怀孕了。要孩子，意味着工作可能会受到一些影响，等你休完产假回到工作岗位，发现自己的位置可能已被他人取而代之。

如果你打算先投身于工作，等事业进入一个高度后再要孩子，而当你考虑孕育下一代时，却悲哀地发现怀孕并没有想象中那么简单，吃够苦、受够罪，好不容易怀孕了，却要每天在流产、早产、胎儿不健康的恐惧中担惊受怕，而大龄妈妈所担心的难以恢复的身体、与孩子的代沟等问题，才刚刚开始。

我个人认为，孩子对于每一个家庭都是至关重要的。对于女性更是如此。工作还可以去争取，而要孩子这件事儿却赶早不赶晚。职场准妈妈要坦然接受怀孕的现实，为孕育一个健康的宝宝做足准备。





孩子在左

相比于我怀孕时的无计划，我欣慰地发现，现在的妈妈在孕育孩子时越来越有计划性，提前半年补充叶酸，戒烟戒酒，规律生活，注重健身……一旦进入准妈妈的角色，宝宝的营养与健康就是最最重要的事情。怀孕期间，即使要投身于工作，妈妈也越来越注重饮食、营养、心理等方面的调理，关注胎教对孩子的影响。

对于肩负两个人健康的准妈妈来说，保持好心情、健康作息、按时孕检等也是帮助孩子健康成长的重要前提。

1. 好心情比胎教更重要

一位准妈妈告诉我，自从怀孕后，她的情绪特别容易激动。一方面常常会不由自主地担心宝宝是不是健康，会不会有什么缺陷；另一方面婆婆和老公都表示希望她生个男孩，使她压力非常大，常常患得患失，因为一点小事与老公吵架。她也担心这样会对宝宝的发育不利，但又无法控制自己的情绪。

坏情绪会不会影响宝宝

怀孕时心情好比胎教更重要。从受精卵形成开始，胎宝宝就已经不断地接受妈妈的信息了。妈妈的好心情会让宝宝觉得安稳，妈妈的坏情绪则可能影响孩子。

一个8岁的男孩长得特别矮小，人极不自信，成绩常常是班上的倒数第

几名。他上课时经常走神，表面上看好像在用功读书，实际上早已魂游天外。他的妈妈是 500 强企业的财务总监，对于这样的儿子，妈妈非常揪心。经过层层分析，最后发现导致小孩这种状况的原因就是妈妈怀孕时情绪波动太大。那时候妈妈恰巧要竞争财务总监的位置，而怀孕这件事成为对方攻击妈妈的重要把柄，这让妈妈的情绪起伏非常大，最后妈妈克服万难顺利成为总监，但宝宝却因此成为了牺牲品。

所以，怀孕时母亲的情绪对宝宝的影响特别大，妈妈的情绪波动可能会影响孩子的一生。母亲与胎儿的神经系统本身虽然没什么联系，但母亲受到精神刺激后，植物神经系统活动加剧，内分泌也发生变化，不同情绪所释放出来的不同的化学物质和激素可以经过血液由胎盘进入胎儿体内，影响胎儿的正常生长发育。特别是发怒时产生的激素可导致胎儿的白细胞减少，从而降低其免疫力和抗病能力，在孕后期妈妈的怒火还会增加胎动次数，严重的甚至会导致早产、难产等。

孕妈妈情绪变差的原因

回想我自己刚怀孕时，情绪也曾经历过较大的起伏。结婚后不久我就发现自己意外怀孕了，对于刚刚大学毕业的我来说，出现这样的状况出乎我意料。那时我才 23 岁，职业生涯刚刚开始，正在努力为自己争取职场上的一席之地，我总觉得自己与“妈妈”这个称呼还有很远的距离，所以孩子与事业，对我来说，更像是个二选一的选择题。

那个时候的我，非常焦虑，无数次想过放弃这个小生命，我对自己说我还年轻，还有的是机会，但每每想到我的举动会扼杀一个可爱的小生命，我又觉得格外沮丧。就在我感觉自己就要崩溃时，老公的一番话使我不再犹豫。老公告诉我，孩子来了，就是缘分，不要放弃。虽然怀孕期间可能会影响升职，但只要认真工作，生完孩子一定会有新的升职机会。于是，我眼睁睁地看着一个原本属于我的机会给了他人。当时的我，满心懊恼，却又无可奈何。

一旦决定要孩子，新的问题又出来了，我会不由自主地担心孩子是不是健康，尤其要做 B 超之前，我更是紧张得无以复加。一直到医生告诉我，孩



子各方面都很健全，心情才会平复下来。记得有一次，老公无意中告诉我，他和他爸爸都有弱视，我开始疯狂地查资料，想知道弱视是否会遗传给孩子，那种悲伤的感觉，好像孩子已经遗传了弱视一样。

除了担心孩子，自己的皮肤变差了、身材走样了、老公对我的关心不够了……这些细微的问题也会时不时困扰着我。虽然我告诉自己，宝宝的健康重于一切，但内心依然无法完全释然，情绪仿佛坐上了过山车，时好时坏。

在单位还好，我还能控制自己的情绪。回到家，当我看着老公关心电脑多过关心我的时候，情绪就会失控。常常会找各种各样的理由跟老公发脾气，发完脾气，又会陷入极度的自责中，觉得很对不起宝宝，很担心因为我情绪的影响，让宝宝有这样那样的缺陷。但下一次情绪来临时，我又无法控制。

直到有一次，我又莫名其妙发脾气、陷入深深自责之后，我与老公进行了一次长谈，我把自己的担心、焦虑全部说了出来。老公这时才知道症结所在，他告诉我，有什么不爽都要说出来，可以尽情冲他发火。与其发完脾气再自责，还不如痛痛快快地把内心的愤怒都发泄出来，这样有助于身体排毒，对宝宝的健康更有利。听完老公的话，我突然觉得释然了，我不再压抑自己，强迫自己保持好心情，而是坦然面对。我对自己说：有任何情绪都是正常的，我很介意工作机会的丢失，我很担心宝宝是不是健康，我很介意自己的形象！当我接受自己坏情绪的时候，我突然发现后果并没有我想象得那么坏。

我能够坦然面对失去的升职机会，也能坦然接受领导的安排。我告诉自己：工作机会以后还会有，但轻松的工作只有现在可以享受！等宝宝生下来之后，我还有足够的时间和机会去拼搏、去努力，争取新的机会。当我担心宝宝的健康时，老公也能够宽慰我：看看身边的朋友，宝宝都是健健康康的，我们的宝宝也一定不会有问题的。而且现在医学这么发达，有什么问题都可以早发现早治疗，我们又何必在这里瞎担心呢！受孕吐折磨，身体反应大的时候，家里也会为我准备好很多芳香的水果，或者喝一点带酸味的柠檬水，改善味道。慢慢地，我发现我的情绪越来越好，再也不会莫名其妙地发脾气了。

其实，很多孕妈妈也和我一样，怀孕后情绪波动比较大，动不动就发脾气，喜怒无常。一方面是因为怀孕后体内荷尔蒙发生了巨大变化，在它们的作用下，孕妈妈的情绪变得糟糕起来，生活中原本很细微的一些问题都被不

断放大，导致孕妈妈经常会莫名其妙地发脾气。另一方面也因为孕期担心的问题比平常更多。宝宝是否健康，分娩会不会顺利，自己会不会变丑，丈夫会不会变心，宝宝出生后给谁带……这些问题都深深地困扰着孕妈妈，导致她们的情绪变差。

一旦情绪变差，孕妈妈的心情会更加低落，因为无论指导医生或是孕期指导资讯都明确告诉孕妈妈，怀孕时要保持好心情，这样才能生出一个健康的宝宝。于是，为了宝宝的健康，孕妈妈即使心情不好，也只能努力地压抑自己的情绪，这样的结果往往是情绪会更糟糕。

保持好心情，请你跟我这样做

保持好心情，说起来往往很简单，但真正执行起来，却不是那么容易。孕期总会有各种各样的原因导致心情欠佳，尤其在孕早期，受精卵着床时引起的生理反应以及得知怀孕后的心理变化都会导致情绪波动。坏情绪是不可回避的，如果强迫自己压抑坏情绪，只会导致情绪越来越差，越容易因为一点小事而爆发。

要保持好心情，首先要做到的就是坦然面对自己的情绪，接受自己有情绪这个事实。即使是一个普通人，也不可能永远保持好心情，更何况处于生理巨大变化期的孕妈妈呢？接受自己的情绪才能真正地放下自己的情绪。如果遇到了难过或愤怒的事情，就让情绪自然流淌，不要积压在心里，更不要强迫自己压抑情绪，装得很快乐。当自己难过或痛苦的时候，深呼吸，然后告诉自己：“我现在很难过。”“我现在很愤怒。”“我接受自己的难过或愤怒。”面对自己的不佳情绪并接受它，你会发现自己可以慢慢地平静下来，然后让情绪释放出来才是真正对宝宝有利的。

如果你这么做了还是发现情绪变化非常大，你就需要多与人分享，把你的担心和恐惧说出来，尤其要告诉你的丈夫，让他知道你恐惧什么、忧虑什么、希望得到什么，这样他才知道症结所在，才能出谋划策，及时消除你心中的种种苦闷；平时，准妈妈还应多和准爸爸交流胎宝宝的情况，与他一起观察胎宝宝的活动，一起想象胎宝宝的模样……这些都会使你的心情兴奋与



快乐起来。

如果觉得准爸爸不够贴心，你还可以通过网络认识一些预产期时间差不多的准妈妈，大家一起交流分享孕育的感觉，你可能会发现原来大家担心的问题都差不多，这样你的情绪也会慢慢平复下来。

2. 补脑，不仅仅是吃坚果

一位朋友在怀孕 24 周的时候，她的体重以每天增加一斤的速度向上飙升，半个月的时间，一下子胖了 15 斤，在医院体检的时候被医生下令控制体重。朋友每天要吃大量的松子、杏仁、小核桃等坚果，补充鱼肝油、深海鱼等富含 DHA 的食物，这样做的目的只有一个，就是希望宝宝更聪明。

那么，孕妈妈多吃坚果到底会不会使宝宝更聪明呢？

孕妈妈每天可以适量吃一点坚果

怀孕后，孕妈妈往往能放弃孕前的饮食原则，目标只有一个，那就是让宝宝更聪明、更强壮，只要对宝宝有利的食物孕妈妈都来者不拒。而坚果、鱼肝油、深海鱼等又是孕妈妈的首选，这些食物含有多不饱和脂肪酸，能有效补充 Omega-3 及 Omega-6 脂肪，当体内有足够的 Omega-3 及 Omega-6 脂肪时，身体就可以根据胎儿的实际需要输送亚油酸、 α -亚麻酸或 DHA，让宝宝更聪明。

孕前营养更能左右宝宝的大脑发育

孕期补充营养确实很重要，但是要孕育一个聪明健康的宝宝并不只是孕期吃坚果、吃深海鱼油就行的，孕前的营养是否足够更重要。一项研究显示，如果一个孕妇怀孕前减肥多年，她身体里的营养就无法支持她孕育出一个聪明的小孩。小孩大脑发育的最佳时间是前 3 个月，这个阶段宝宝发育所需的营养也更多来自妈妈孕前的营养储备。

现在女性为了保持姣好的身材，未婚时一味减肥。有的女性还特意在怀孕前拼命减肥，我就曾如此。结婚时就有朋友告诉我，婚后要努力保持身材，