

智慧职场

重返职场 宝妈准备入场攻略

新妈妈重返职场,需要用智慧重新定位自己。职场才不会理你为工作和孩子淌下多少汗水和眼泪。怎么才能重新迅速融入职场并游刃有余呢?

养成自信的习惯

虽然你可能要一切从头开始,也可能被安排到自己从不熟悉的部门,你一定不要失落、自卑,要知道这一次的开始比你刚进入社会时要从容得多,你不仅有工作经验,你还获得了不是每个女人都有的人生阅历,那是你丰厚的心灵积累。

保持工作激情

休产假期间,妈妈们很难随时更新专业知识,工作思维和方式停留在以前,加上对外界的关注相对减少,与社会的差距拉大。此时,及时充电就显得非常重要,只有以积极的心态面对工作才能改变现状。

协调办公室人际关系

你也许会因为宝宝而提前回家,那你一定要提前把工作做好,甚至你可以提前到办公室做好一天的准备。不要在办公室大谈做妈妈的艰辛,人们不会因为你是妈妈而放松同你竞争。

建立稳固的“后方”

妈妈没有必要把困难和压力都留给自己,亲人也许帮不上实际的忙,但他们可以安慰你,应该让别人了解自己,并对自己放心。不要无限地压抑情绪,而使情绪得到适当宣泄。 王晓云

美丽立场

新妈满月 快去产检

从医院的产房回到家中,伴随着新生命带给家庭的欢乐,初为人母的你心思全放在孩子上,可是,新妈妈可别忘记了医生的叮嘱,应该再去医院做一次细致的产后检查,以便了解自己身体的恢复情况。专家建议,产后检查最好是在产后42~56天之间完成。

产后检查能发现隐患

无论新妈妈是在家里,还是在医院,产后检查都必须请专业人员来做。医生会问新妈妈一些问题,结合新妈妈的具体情况给她们做检查,以确定新妈妈产后的恢复状况、是否有感染(比如:乳房或子宫是否有感染症状)、情绪如何等。有关人员还会把这些情况记录下来,如分娩时是否使用产钳或吸引器,分娩方式是剖宫产,还是自然分娩,或者是否患有某种疾病(比如:高血压、糖尿病等),医生都会在查房时检查新妈妈的康复状况。经过42天的产褥期休息和调养,如果新妈妈感到自己身体基本恢复了,那也就是接近坐月子的结束时间了。

检查项目缺一不可

首先是测量体重。如果发现体重增加过快,就应当调整饮食,减少主食和糖类,增加含蛋白质和维生素较丰富的食物。同时体重增加过快的应该坚持锻炼,体重较产前偏低的则应加强营养。其次是测量血压。如果血压尚未恢复正常,应该及时查明原因,对症治疗。

对于有产后合并症的新妈妈,比如患有肝病、心脏病、肾炎等疾病的妈妈们,应该到内科检查;对于怀孕期间有妊娠高血压综合征的新妈妈,则需要检查血和尿是否异常,检查血压是否仍在继续升高;对于产后无奶或奶少的新妈妈,应请医生进行饮食指导,不能自己乱吃下奶食物。

而在妇产科检查方面,则需要检查盆腔器官,看子宫是否恢复正常、阴道分泌物的量和颜色是否正常、是否有宫颈糜烂、会阴和阴道的裂伤或缝合口愈合情况等。 张可

爱恨剧场

杯具 宝宝才13个月 老公爱上小三

【原帖】

我老公是六合乡下的,蛮穷的。我们是大学同学,为了爱,我远离福建嫁到南京,从结婚、买房子到生孩子,我们所有的费用开支都是自己承担。为了生活好些,我开始做销售,其中的艰辛只有自己知道。2008年11月底,我生下小宝宝,因为是女宝宝,奶奶不喜欢,也不愿意来我们的家里带她,我让我的母亲从福建过来带孩子。

从有孩子到生,我们为了孩子健康便没在一起。我发现自从孩子出生后,老公对我和宝宝一直不上心,对我的态度也越来越不好。我以为是他工作压力太大,就一直忍让。直到昨天老公去洗澡,我用他的电脑上网的时候,无意中看到有人在QQ上给他发消息。我一看是个女的,我直觉就是来者不善,我查阅了他们的聊天记录。内容很多是“我是你老公,亲爱的,你亲我一下再下……”等等。对方说:“你是原来的他吗?你变得好憔悴,你怎么了?有什么话跟我说吧!”等等。看得我头皮发麻,气得我全身发抖。

接下来我该怎么办?和他摊牌吗?说我看他的消息?我的孩子那么小,我该怎么办?

落默

【网友支招】

恰恰:自己留心,掌握好证据。如果不想离婚就不要撕破脸,尽量挽回吧!

sunny林夕:不能人财两空,他有错在先,要保留好证据,起码婚姻没有了的时候,你能为你和孩子争取更多的生活保障!

苗芽哪:你老公太过分了!我觉得你应该先在网上和那女人聊聊,孩子还小,为孩子着想还是要抓住他的心!

其实你不懂我的心:我认为你应该主动对他好,看看他的心有没有走,根据你说的情况至少你家老公正在远离你。其实,几乎每个女人都会碰到你说的情况,只是有的女人幸运到最后并不知情,所以,我个人建议你不如装作不知道对他更加体贴更加好,还有就是照顾孩子的事情让他多多参与。他心里如果还想要这个家就不会走远。

这些话是基于你还非常爱你老公的基础上,如果你觉得很委屈,离婚也无所谓。很多男人就是

因为女人的容忍才导致他们更加猖狂的……

最后说一句,你老公真不是东西,还有很多这样的臭男人,在女人生孩子的时候忍不了自己的兽欲去找野花。

xyf0755:多关心一下男人,还有男人的父爱一般来得比较迟。给他时间。还有QQ上都是虚无的东西,不要太在意。福建媳妇,不容易。

爱吃猫的小鱼鱼:如果你还爱他,就多多关心他,给他一个机会,也是给自己一个机会。毕竟你们能走到一起不容易要珍惜啊!

南京三牌楼:其实很多男的都会上网搞这些玩意,什么激情视频、裸聊之类的,有些只是满足偷窥的欲望,而有些则是出轨偷腥的危险信号,还是保留证据。最好能搜索那个女的IP地址,当然你有经济实力的话可以考虑私家侦探!如果你还想过去,那么就了解一下他的真实想法,可以请朋友亲戚帮忙搞定的,不然你就要走法律途



径,惩罚他,因为爱不存在了,肉体何用,孩子也会受伤害!

uyingnsd:先把家里的经济把握好,别失了人又失了财。小三嘛,不相信她不看钱,如果你老公一穷二白,她又会看上吗?

如果你能接受他精神也好肉体也罢了出轨过,那就试着去把他拉回来,就当啥都不知道,让他一点点承担责任;如果你不能接受,建议把经济抓抓好,让他光屁股滚蛋,同时还要付抚养费。

南京小精灵:如果真像你说的,我认为你是你老公的品行有问题。长痛不如短痛,赶快离婚,找个更适合自己的,勉强在一起只会伤害你和宝宝。

【小编观点】

也有这样一种情况,如果觉得无法摆脱这种心理阴影,或者心灰意冷,那么不妨分开一段时间,把决定交给时间。如果一段时间过后,还是决定放弃,我相信那不是因为出轨,而是因为以前更多问题的累积,出轨只是一个导火索。无论原谅还是放弃,重要的是宽恕、理解,并且更好地生活。

心事难场

再婚女生二胎的纠结

网友西西该为他生个孩子吗?

我是二婚,2006年跟前夫离婚,育有一个儿子,由我抚养,今年5岁了。一年前,我遇到了现在的老公,他对我特别好,更为难得的是对我和前夫的儿子也特别好,跟亲生的一样看待。因为经历过失败的婚姻,所以我才特别珍惜眼前的幸福。目前我和老公单住,孩子我们自己带。因为我们俩的工作相对轻松,上下班时间固定,因此有充裕的时间和条件来带孩子。我特别喜欢现在这样的生活,虽然辛苦一些,但是一家人的感觉很幸福。再说说老公的情况,老公跟

我是同事,没结过婚,家境一般,是家中独子。老公和我恋爱的时候,起初他父母是反对的,这也是人之常情,毕竟儿子大学毕业,长得也挺帅,非要娶一个离婚带孩子的,搁谁也别扭。不过他父母还算是比较开明的,看儿子态度坚决,最后也就同意了,对我也还不错。他家里能做到这样,我也很知足了。

再婚后,虽然我觉得很幸福,但是一个不得不面对的问题也随之而来,那就是生老二的问题。我自己的本意是不想再生的,主要的顾虑有如下几点:

- 1.自己年纪也不小了,照顾一个大的,再弄一个小的,精力上顾不过来。
- 2.担心有了老二后,家庭关系变得复杂,影响老大的心理。
- 3.家庭条件方面,我家在城里有一处小房子,就是目前我和老公住的地方,离单位、孩子幼儿园都很近。另外有一处大些的房子,离单位和孩子幼儿园都很远。如果我生老二,城里的房子无论如何也是住不下的,意味着我必须搬回大房子住。这样一来,老大的上学问题就成了麻烦事。
- 4.老大是我父母带大的,现在二老都年纪大了,身体条件也不好,不可能帮我再带老二。如果请婆婆来带孩子,一来面临婆媳相处的难题,二来奶

奶面对亲生的和非亲生的,很难一碗水端平,难免会生气不愉快。如果把老二让婆婆带走(婆婆家离我家大房子不远,开车半小时左右),我们一家四口人不能生活在一起,我也很难接受。

5.目前孩子的教育费用生活费用基本都是前夫出的,如果前夫知道我要老二,难保不会回来跟我争孩子的抚养权。

6.经济方面,我和老公都在事业单位,收入不高不低。但是明年老公家里要盖房,我父母这边也想在北京买房,都需要我们支持和帮助。如果一旦要老二,那么经济上就要面对前所未有的压力。

关于要孩子的问题,我老公倒是无所谓,但是我婆婆态度很坚决,当初没结婚时就跟我说,她唯一的要求就是我们再要一个孩子。老公很孝顺,不想因为孩子的问题跟家里闹翻,因此他也很苦恼。

这些问题在我心里纠结很久了,怎么也想不出万全之策,给我出出主意吧。

【小编点评】

你觉得有万全之策吗?一个让你、你老公、你老公的父母、你前夫都满意的万全之策,一个皆大欢喜的可能,你觉得有吗?其实人人都知道人生是要面对选择的,有时候可以复选,选择A、B、C、D,而有时候,只能单选,选择了A,便没有B。

你所烦心的,就是我们所关心的。请登录 <http://bbs.dsqq.cn/forum-228-1.html>,欢迎大家都来818生活中那些家长里短的烦心事。



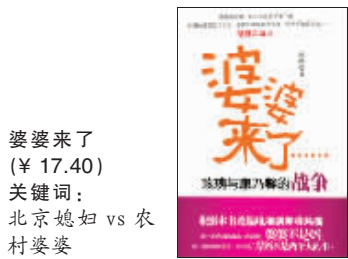
613号宝宝:刘逸贤
生日:2008年6月5日
爱好:玩自己的小手

孔雀女倒贴凤凰男 婆媳大战烽火绵延

为何婆媳关系总是剪不断,理还乱?年龄、地域不同引发的观念差异,对丈夫(儿子)爱的争夺、家庭大事(尤其是金钱)的支配权归属、对孩子教育方针分歧等等,导致了连绵不断的婆媳隔阂、嫉妒以至愈演愈烈的婆媳大战。且看中国当代作家们是如何呈现这些“敌我故事”的。小编推荐几本婆媳大战书籍,均在网呈热卖态势,不妨去看看,究竟是什么让婆媳大战的烽火绵延不息。



婆婆,请把幸福还给我(¥16.50)
关键词:霸道婆婆、自私凤凰男、小三、私生子



婆婆来了(¥17.40)
关键词:北京媳妇vs农村婆婆



婆媳拼图(¥16.10)
关键词:南方娇媳妇vs北方辣婆婆