



百态人生

# 职场妈妈究竟有多累?

□廉李宝贝

我是一个既在上班,又带孩子的妈妈。同学和好友都说我太能干了,问我累不累?问我时间如何安排?可是我没有这种感觉,为什么我不觉得累呢?莫非是我太能干了?哈哈。看看我每天的时间安排:

星期一至星期六

6:20—6:55:起床,刷牙,洗脸,梳头,做早餐(有时会自己做粥,煮个鸡蛋或去楼下买点早餐)。

7:00—7:20:叫女儿起床,穿衣服,洗脸,上厕所,再准备去幼儿园吃的东西。(女儿早餐都带到幼儿园去吃,在家不肯好好吃)

7:20—7:40:骑自行车带着女儿去幼儿园,然后去上班的路上。

7:50—16:50:工作中……

16:50—17:00:以百米冲刺的速度骑着自行车去幼儿园接女儿。(幼儿园最晚五点接,我不想让她觉得自己每天都是最后一个被接走,我每次到的时候差不多也没几个孩子在那,但我每天提前十分钟下班,不知道老板哪天不高兴了就把我叫去做思想工作了,不管了,等到那天再说吧)

17:00—18:30:到家后放下自行车就带女儿出去,在小区楼下玩会,然后就去买菜,顺便带女儿在街上逛逛,买点她要吃的小零食。差不多17:40回家煮饭、洗菜、炒菜,女儿看少儿节目。

18:30—19:00:吃饭,再喂女儿吃饭。(她一边吃一边看小小智慧树,这个时间段很不好,要想办法改过来让她自己吃饭)

19:00—20:00:洗碗,搞卫生,烧水,把自己和女儿洗漱完,有时候再把要洗的衣服洗好,有时候就讲讲故事,或陪女儿玩玩。

20:30前:必须让女儿上床睡觉,如果再不睡,第二天她就起不来。(女儿如果每天在这个时候睡着,早上就会自然醒,所以每天坚持让她20:30前入睡)

20:30—21:30:每天这个时候就是我自由的时间,有时候弄弄卫生,或收拾收拾,或躺在床上休息一下,或织两针毛衣,反正都会有事可做。

21:30—21:50:给老公准备夜宵,老公每天都要加班到这个时候才回家,也真的很辛苦,不加班的时间屈指可数,我要把老公照顾好。夜宵一般都是青菜鸡蛋面,或西红柿鸡蛋面、肉丝面,老公是北方人爱吃面。有时候会煲个营养汤什么的。都是一些很简单的,复杂的我也做不来。

22:00—次日6:20:睡觉中……

一天就在这简单而又繁琐中度过,虽然有的时候会厌倦、会疲惫,但日子还是要过的,加油,生活总会越过越好的!

网友跟帖——

幸福快乐每一天 亲是典型的贤妻良母型的。我们没有这么早下班的,羡慕亲。亲的女儿小,但亲能做到家庭、事业兼顾,佩服亲。我是那种顾得了这头、顾不了那头的人。

小吕妈 我现在还没孩子,我也是早上6:30起床,7:00就得出门,8:30上班。如果有了孩子,我可咋办?早饭都吃不上呀,更别提送幼儿园了!



2107号 顾启玄



育儿技巧

## 职场妈妈成功育儿有窍门

□月明星稀

上班前和孩子亲密接触,对他和妈妈一天的心情都很有好处。方法有很多种,妈妈可以用手指轻刮一下孩子脸颊,给孩子穿衣服时可在其腋下或背部挠几下,使孩子体会到乐趣。肌肤之亲是让小宝宝感觉到妈妈关爱的最好途径。

说“再见”时抱起孩子

孩子知道妈妈要上班去了,会多么伤心啊!妈妈要抱抱孩子,再对孩子说“再见”。即便孩子听不懂,也要给他讲明白妈妈离开的理由:“妈妈要去上班了,如果宝宝好好玩,好好吃饭,妈妈很快就回来啦!”

很多妈妈为了避免孩子的纠缠而偷偷离开,这种做法是不好的。这种做法持续下去会使孩子形成整日找妈妈的习惯,再见到妈妈更是一刻也离不开了。应让孩子接受妈妈要离开的事实。

把工作扔在家门外,把家事扔在办公室外

有位做广告经理的妈妈,她的办公室里绝对没有孩子照

片之类的东西,工作时间她很少想孩子。但是一回家,她就会关掉手机,所有公务一概拒绝,不管是多么诱人的生意。

下班后的育儿小窍门

1.大声喊着宝宝的名字进门:妈妈下班回来后,要一边喊着孩子名字一边进门。如果孩子跑出来(或由保姆抱出来)迎接妈妈,妈妈要捏捏孩子的脸蛋,抱抱孩子。

2.和孩子一起洗澡、游戏:如果孩子超过2岁了,就可以和孩子一起洗澡了,在水里尽情玩耍。如果孩子太小,可以在给孩子洗完澡后给孩子按摩,通常孩子会乐得咯咯笑的!

3.和孩子一起听音乐、跳舞:如果妈妈不会唱歌不会跳舞,那也没关系,只要和孩子随着音乐一起哼哼、一起扭动腰肢就可以了。同时拉起孩子的小手,与孩子目光相对,传递妈妈的爱。

4.发挥睡前故事的威力:在孩子睡前给孩子讲故事,这是对不能在白天陪伴孩子的最好补偿。还可以给孩子唱催眠曲,让孩子在安静舒适的氛围中进入梦乡。



巧妈拼厨

## 香橙排骨 酸酸甜甜好开胃

□猪的亲亲

看看家里橙子比较多,就来做了一个香橙排骨吧,酸酸甜甜好开胃,希望小朋友快快有个好胃口。

原料:排骨300克、鲜橙2个、洋葱2根、姜片6片

调味料:料酒15毫升、生抽45毫升、白糖5克、盐2克、

制作步骤:

1.排骨先用温水洗净,放入小锅中焯烫一下。再用温水将排骨洗净,重新放入干净的汤锅中炖煮,煮的时候只要放葱段和姜片,一般炖煮90分钟即可;



2.橙子洗净外皮,用其中一个半的橙子来榨汁,剩下的用刮丝器刮一些橙子皮;



3.趁排骨还在煮,调一碗调味汁:橙汁+料酒+生抽+白糖+盐,搅拌均匀即可;

4.煮熟的排骨放入锅中,不需要放油,直接倒入调味汁大火烧开后转小火慢慢炖,慢慢收汁,这个时候千万不要着急,一定要注意,不要烧焦了。等到汤汁完全收干就可以装入盘子了,撒些橙皮,味道更加清香。



微观点

@南京市妇幼保健院 #有助宝宝入睡的基本原则#1、把宝宝放到床上睡觉时他应该是醒着的。2、把宝宝放到床上睡觉时你应该对宝宝重复同一句话。3、总是以同一方式安抚宝宝入睡。4、宝宝在夜间惊醒后你去安抚他重新入睡的时候,尽量不要把他抱起来。5、宝宝睡着以后不要把他挪换到其他房间。

@南京市妇幼保健院 #妈妈怎样叫醒熟睡的孩子?#1.为宝贝换尿布;2.用手指在宝贝的口唇周围移动;3.握住宝贝的小手,轻柔地上下移动;4.按摩宝贝的手或脚;5.将宝贝抱起,看着他的眼睛和他说话,同时,用一只手揉宝贝的耳垂,或轻拍背部,或用手指沿脊柱轻轻按摩;6.用一条温湿毛巾擦宝贝的额头。

@江苏省妇幼保健中心 #睡出宝宝好头型#很多宝宝出生时,脑袋的形状有一点歪,等到坐着的时间增多,就会慢慢看不出来了。更需要妈妈们留意,其实是后天睡觉姿势而造成歪头或头偏的状况。尤其是6个月以内的宝宝,头颅骨有很大的可塑性,两侧适时交替的侧卧,会让宝宝的头形轮廓优美,如有必要,还可以使用定型枕。



家有儿女

## 儿童房墙面装修学问很大

童房装修,特别是墙面装修尤为重要,除了大家都知道的安全、环保等方面外,更应该根据不同年龄阶段的孩子特点,进行针对性的布置。许多家庭都喜欢采用绚烂色彩童趣图案的壁纸打造儿童房,其实,这类装修也有不少学问。

儿童年龄:0-3岁

建议:设立专门婴儿房有助于培养儿童的独立性

0-3岁的宝宝尚处于婴幼儿时期,为了方便就近照顾,家长一般都不会设立单独的婴儿房。但是专家建议应该尽早培养孩子的独立性,所以即使与父母同住,也应为宝宝设立专门的区域。

这个年龄段是宝宝视觉发展的关键期,宝宝会对形状复杂、色彩鲜艳、有视觉深度的图形越来越感兴趣。在此阶段应该用不同的色彩和图案刺激宝宝的视觉神经,促进他们的大脑发育。墙面装饰应选择大块图案或者印花的壁纸材料,色调应以明快为主,但应注意不要花色太过繁复,以免使宝宝产生躁动不安的情绪。

儿童年龄:3-6岁

建议:墙面装修避免儿童视角过高

3-6岁是孩子大脑飞速发育的时期,为了满足他们的求知欲,在墙面装修上可以选用蓝天、白云、绿草等景观,或者一些小动物的造型等。

另外,此年龄段的儿童视线较低。在墙面装修中就应该注意孩子的视角,如成人墙壁的腰线一般在70cm至80cm,但是儿童房墙壁的腰线就应该降低到40cm至50cm。并且为了避免使孩子产生空间过高的感觉,可以对墙壁采取“三段”的装修方式,就是利用两道腰线将整个墙壁纵向分为三段。设计儿童房时,壁纸设计师可以孩子的视角为设计主导,利用三段式的壁纸设计方式,对儿童房间的空间进行有效分隔。

儿童年龄:6-12岁

建议:性别区分、隐私意识、独立房间

在此阶段一定要为孩子设立独立房间,并且安排他们对房间进行力所能及的日常清洁和整理,以培养他们的独立能力。

同时,还应针对男孩或女孩进行区分。要培育男孩的男子汉气概,女孩的淑女性情,儿童房色彩的选择和调节很重要。有的壁纸设计师就考虑到这个,为不同性别的儿童专门开发出一系列适合他们的壁纸产品。比如,男孩房间的壁纸以青色系列为主,包括蓝、青绿、青、青紫色等;女孩房间的墙面壁纸则以红色系列为主色,包括粉红、紫红、橙等。黄色系列的壁纸色彩则不拘性别,男孩和女孩都能接受。中国新闻网



1885号 徐乐桐