

做个好月嫂



[做个好月嫂_下载链接1](#)

著者:邢淑敏, 庞宁 编

[做个好月嫂_下载链接1](#)

标签

评论

这书—值得一读, 推荐购买, 另外京东的服务及配送也不错的。头天买, 第二天就送到了。

公司买来看下，大家平时可以学习点知识，以后生子也用得上，哈哈，康悦母婴

用得上的好书，很不错。

给娘亲买的，她指定的书……

书籍好看又便宜！质量很好！

还不错，正在学习中，学到了些比较有用的东西

不错的书，准备当母亲的可以先买来读读。

蛮好的。 。 。 。 。 。 。

还没全看完，初步感觉还是不错滴

0-3岁宝宝常见疾病预防与护理 不错

挺好，还没看，但质量包装不错的

月子必备，买来学习一下

很好，正版书籍价格实惠

很好的一本书，质量也不错

已经开始看了，书的质量也很好

不错，京东信的过 不错，京东信的过

好书啊 不错的东西

适合快生小朋友的妈妈看，很实用

实用性不是很强，可以翻翻看看

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

到货也很快，喜欢。。。。

非常满意非常满意非常满意

可以可以可以可以可以

好！好！好！

还不错吧~还不错啊~~~

感觉很好，质量，服务都很到位，送货速度也还行。

买来送人的，买来送人的

内容算是挺全的吧，不过因人而定吧！

期待速度能够再快些的了

知识也不少

还可以吧。

一般般。内容都有。就像看目录一样。

月子期间感觉应该买一本看看，就买了一本。没什么大作用。

帮别人买的 不知道内容

内容比较简单，还凑合吧

很喜欢，他的每一本书几本上都有，这本做个好月嫂很不错，做个好月嫂是一本科普读物，采用提问与专家诠释的问答形式，把与月子有关方方面面的事罗列出来，并逐一解答。本书共分为两部分，一是妈妈篇，介绍了关于产妇的知识二是宝宝篇，介绍了关于新生儿的知识。妈妈篇主要针对产褥期妇女身心的变化，对产妇的身心护理，正确认识母乳喂养，产后常见异常情况的处理，产妇形体的恢复等问题进行了解答宝宝篇则介绍了正常新生儿和早产儿的特点，新生儿喂养常识，新生儿护理常识，新生儿常见病防治等知识。本书旨在培养月嫂的医学知识，采用妇产科、小儿科专家与月嫂对话形式，全方位介绍了母婴产褥期的保健和护理方法。分为妈妈篇和宝宝篇，妈妈篇主要介绍了产妇产褥的身心变化及相应护理对策，母乳喂养的好处及注意事项，产褥期常见的异常情况及护理方法，产后体形恢复的锻炼方法宝宝篇则介绍了新生儿的生理特点，新生儿喂养常识，新生儿保健常识，新生儿常见疾病的护理措施等。适合从事月嫂工作者、产妇及其家属阅读参考。哺乳期的妇女每日需要热能约为12558千焦（3000千卡），其中包括蛋白质100～150克，相当于每千克体重1.5～2克钙质2克，铁15毫克。如果每日能进主食500克，肉类或鱼类150～200克，鸡蛋3～6个，豆制品100克，豆浆或牛奶（酸奶）250～500毫升，新鲜蔬菜500克，每顿饭后吃水果1个，基本上就能满足乳母的营养需要。乳母由于哺喂婴儿，常会有饥饿感，每日最好进餐5次。由于人的消化能力有限，不主张一顿吃得太多，如一顿吃上6～8个鸡蛋是不可取的，最好将全天的营养平均分配至5次餐中。多进食汤汁类食物，如鸡汤、鲫鱼汤、排骨汤、猪蹄汤或酒酿蛋汤等，有助于下奶，注意最好撇掉汤中过多的油脂。若乳母的营养不足，会影响乳汁的质量，既不利于婴儿的生长和发育，也不利于产后母体的康复。因此，对乳母的饮食应予以科学合理的安排。25.产妇需要补充钙剂吗哺乳期妇女每日分泌的乳汁可达1000～1500毫升，按每100毫升乳汁含钙约30毫克计算，母亲每日要丢失300～450毫克的钙。乳汁中的钙将供给婴儿生长发育及成骨，但母体自乳汁流失钙的部分将通过增加母体骨的吸收来获取。当今产妇的年龄多偏大，分娩时往往处于骨峰值，即骨形成与骨吸收达到平衡阶段，此时若骨吸收超过骨形成，丢失的骨量便不容易再被补上。严重时，母体出现骨骼和牙齿脱钙，腰痛、腿痛、手足抽搐或牙齿脱落，亦可出现骨质软化症等，并为日后骨质疏松症的发生埋下隐患。哺乳期妇女为了自身健康并保证乳汁的质量，每日应摄取钙质约2000毫克（钙的吸收比较困难，通常只能吸收约40%）。乳母应多吃海产品，喝牛奶

写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。做个好月嫂，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读做个好月嫂是一本科普读物，采用提问与专家诠释的问答形式，把与月子有关方方面面的事罗列出来，并逐一解答。本书共分为两部分，一是妈妈篇，介绍了关于产妇的知识二是宝宝篇，介绍了关于新生儿的知识。妈妈篇主要针对产褥期妇女身心的变化，对产妇的身心护理，正确认识母乳喂养，产后常见异常情况的处理，产妇形体的恢复等问题进行了解答宝宝篇则介绍了正常新生儿和早产儿的特点，新生儿喂养常识，新生儿护理常识，新生儿常见病防治等知识。, 阅读了一下，写得很好，本书旨在培养月嫂的医学知识，采用妇产科、小儿科专

家与月嫂对话形式，全方位介绍了母婴产褥期的保健和护理方法。分为妈妈篇和宝宝篇，妈妈篇主要介绍了产妇产褥的身心变化及相应护理对策，母乳喂养的好处及注意事项，产褥期常见的异常情况及护理方法，产后体形恢复的锻炼方法宝宝篇则介绍了新生儿的生理特点，新生儿喂养常识，新生儿保健常识，新生儿常见疾病的护理措施等。适合从事月嫂工作者、产妇及其家属阅读参考。, 内容也很丰富。, 一本书多读几次，哺乳期的妇女每日需要热能约为12558千焦(3000千卡)，其中包括蛋白质100~150克，相当于每千克体重1.5~2克钙质2克，铁15毫克。如果每日能进主食500克，肉类或鱼类150~200克，鸡蛋3~6个，豆制品100克，豆浆或牛奶(酸奶)250~500毫升，新鲜蔬菜500克，每顿饭后吃水果1个，基本上就能满足乳母的营养需要。乳母由于哺喂婴儿，常会有饥饿感，每日最好进餐5次。由于人的消化能力有限，不主张一顿吃得太多，如一顿吃上6~8个鸡蛋是不可取的，最好将全天的营养平均分配至5次餐中。多进食汤汁类食物，如鸡汤、鲫鱼汤、排骨汤、猪蹄汤或酒酿蛋汤等，有助于下奶，注意最好撇掉汤中过多的油脂。若乳母的营养不足，会影响乳汁的质量，既不利于婴儿的生长和发育，也不利于产后母体的康复。因此，对乳母的饮食应予以科学合理的安排。25. 产妇需要补充钙剂吗哺乳期妇女每日分泌的乳汁可达1000~1500毫升，按每100毫升乳汁含钙约30毫克计算，母亲每日要丢失300~450毫克的钙。乳汁中的钙将供给婴儿生长发育及成骨，但母体自乳汁流失钙的部分将通过增加母体骨的吸收来获取。当今产妇的年龄多偏大，分娩时往往处于骨峰值，即骨形成与骨吸收达到平衡阶段，此时若骨吸收超过骨形成，丢

2222222222222222

这本书的做个好月嫂是一本科普读物，采用提问与专家诠释的问答形式，把与月子有关各方面的事罗列出来，并逐一解答。本书共分为两部分，一是妈妈篇，介绍了关于产妇的知识二是宝宝篇，介绍了关于新生儿的知识。妈妈篇主要针对产褥期妇女身心的变化，对产妇的身心护理，正确认识母乳喂养，产后常见异常情况的处理，产妇形体的恢复等问题进行了解答宝宝篇则介绍了正常新生儿和早产儿的特点，新生儿喂养常识，新生儿护理常识，新生儿常见病防治等知识。是我很喜欢的他的:360?&邢淑敏，庞宁邢淑敏，庞宁很好，以前读书，总是有一定的功利性，为了考试，或者为了学习写作技巧。但这时候读书，反倒更加轻松起来。蒂凡尼的早餐、白鹿原、假装的艺术、无条件的爱从小说到社科，从社科到灵修，甚至重读了哈利波特和一千零一夜，还看了一本摄影集。三个月的时间，把书架上大半未看的书统统看完了。

友邻说读书的时间和上网的时间是成反比的。是啊，有网络的现代人是越来越不爱看书了。越来越多的商开始不愿意一些纯文学的散文和小说，在市场上为了迎合各色人群的垃圾文学也开始逐渐涌现。最离谱的例子就是香港一年一度的书展，竟然将名模写真放在主打地位并不断以此为噱头大肆宣传，着实让我对于香港书商的品味和文化追求大为怀疑。

实际上，要全盘把责任推给人似乎也不够公平。年轻人爱上网不爱读书，已经是不争的事实。江苏卫视有档叫【一站到底】的奇葩节目，也不知道是编导刻意安排，还是上节目的年轻人都那么蠢。一些几乎人尽皆知的常识，却一而再再而三问倒节目的参赛者。有一期，主持人问鲁迅的小说故乡中，‘项带银圈，手捏一柄钢叉’的儿时玩伴叫什么，参赛者犹豫了一下，用试探性的语气回答张，张杰爱上网也不是什么错事。只是，爱上网和爱读书不应该像现在这么对立。如果没有书，

人类便失去了思考的平台和能力。古希腊时期的明君，亡国时即便带不走金银珠宝，也要尽可能搬空图书馆，因为他们知道金银珠宝会有再回来的一天，但前人的智慧丢了就是丢了，没有书籍作为载体，后人可能永远也找不回来。把经济能力作为衡量一个人是否成功唯一准则的时代，读书是为了赚更多钱，人们把文化变得功利又庸俗不堪。

这样一个时代，即使在象征文化程度最高等的大学，文化的氛围和市场依旧令人尴尬和难堪。文化市场的全盘商业化是经济时代的悲哀，也是文化产品脱离自身系统不得不依附经济基础的主因。越来越向经济强国发展的中国，怎样在这个经济利益至上的尴尬时代给予文化和纯文学哪怕是一点点关爱和呵护的土壤，是大时代发展下不可避免也无法避免的一个重要问题。而这个时代下的年轻人，也应该有自省和思考的能力，要知道，精神世界

做个好月嫂，超值。买书就来来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。的内容直得一读做个好月嫂是一本科普读物，采用提问与专家诠释的问答形式，把与月子有关方方面面的事罗列出来，并逐一解答。本书共分为两部分，一是妈妈篇，介绍了关于产妇的知识二是宝宝篇，介绍了关于新生儿的知识。妈妈篇主要针对产褥期妇女身心的变化，对产妇的身心护理，正确认识母乳喂养，产后常见异常情况的处理，产妇形体的恢复等问题进行了解答宝宝篇则介绍了正常新生儿和早产儿的特点，新生儿喂养常识，新生儿护理常识，新生儿常见病防治等知识。,阅读了一下，写得很好，内容也很丰富。,一本书多读几次，古人云书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的时间简史和果壳中的宇宙，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光。

对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒

读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的饮酒诗，体会结庐在人境，而无车马喧那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力读世界经典名著巴黎圣母院，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的宽容的哲学、林语堂的生活的艺术以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏.本书旨在培养月嫂的医学知识，采用妇产科、小儿科专家与月嫂对话形式，全方位介绍了母婴产褥期的保健和护理方法。分为妈妈篇和宝宝篇，妈妈篇主要介绍了产妇产褥的身心变化及相应护理对策，母乳喂养的好处及注意事项，产褥期常见的异常情况及护理方法，产后体形恢复的锻炼方法宝宝篇则介绍了新生儿的生理特点，新生儿喂养常识，新生儿保健常识，新生儿常见疾病的护理措施等。适合从事月嫂工作者、产妇及其家属阅读参考。

做个好月嫂邢淑敏，庞宁编做个好月嫂是一本科普读物，采用提问与专家诠释的问答形式，把与月子有关方方面面的事罗列出来，并逐一解答。本书共分为两部分，一是妈妈篇，介绍了关于产妇的知识二是宝宝篇，介绍了关于新生儿的知识。妈妈篇主要针对产褥期妇女身心的变化，对产妇的身心护理，正确认识母乳喂养，产后常见异常情况的处理，产妇形体的恢复等问题进行了解答宝宝篇则介绍了正常新生儿和早产儿的特点，新生儿喂养常识，新生儿护理常识，新生儿常见病防治等知识。很久之前，我妈希望我

能够自己做出我自己的人生选择。她教我的方法是，正视你自己想要的东西，只有这样才能做出针对于自己最明智的决定。

多年之后，我把这句话送给了我的妹妹，每个人的一生，都会经历无数次选择，而这种选择凑在一起，会改变我们的命运。曾经有本书专门写这件事，总结的时候说在人生的大多数时刻，选择大于努力。

为了做出明智的决定，我们要做非常多的努力，首先就是评估，评估自己的实力，也评估每种选择带给我们的未来是否是我们想要的。在评估的时候，需要正视，那些你觉得真的属于你的，不是必须的，很多时候是有前提条件的，而你是否一直有资本，让这些优势持续下去。

曾经有个姑娘跟我讨论理财的时候，认为在通货膨胀的时候攒钱是错误的决策，应该多使用信用卡，让自己负债。我不想与她争论，实际上我一直攒钱，不使用信用卡的原因，是我意识到在经济衰退，物价膨胀的今天，一旦我不一定能保持我的工资增长速度能追上物价增长的速度，当我的工资没有按照预期增长，我生育时只能领基本工资或者我失业等等意外发生的时候，我欠的信用卡债就会成为灾难。当我们不能正确评估我们的实力，盲目的自信，认为我们能力卓越，比大多数人都优秀的时候，就很难看清自己的有些优势是有前提条件的。

很多单身的人认为自己单身的原因是没有遇到合适的人，可是很多时候，问他们自己想要什么样的人，他们本身都不知道，或者说知道想要什么样的人，却不知道自己如何得到心爱人的青睐。这些都是没有正确评估自己的表现。当我们能够认清自己，正确的评估自己。知道自己想要什么样的人，剩下的就是发现自己想要的人，然后倾听自己心爱之人的心声，了解她他的需求，满足她他，快快乐乐的在一起！不过很多人又会出现，付出的太少，而想要的太多的问题，这也是评估有误差的问题。当我们有了家，就要减少对比，然后善于发现自己心爱之人的优点，在婚姻维护中，最容易产生裂痕的想法就是纵然是齐眉举案，到底意难平，保持好的心态是家庭幸福的重要一环！当然倾听和满足自己心之所向的人也很重要，保持心态维护家庭也很重要，不过这都是另外的话题了。哺乳期的妇女每

做个好月嫂做个好月嫂是一本科普读物，采用提问与专家诠释的问答形式，把与月子有关方方面面的事罗列出来，并逐一解答。本书共分为两部分，一是妈妈篇，介绍了关于产妇的知识二是宝宝篇，介绍了关于新生儿的知识。妈妈篇主要针对产褥期妇女身心的变化，对产妇的身心护理，正确认识母乳喂养，产后常见异常情况的处理，产妇形体的恢复等问题进行了解答宝宝篇则介绍了正常新生儿和早产儿的特点，新生儿喂养常识，新生儿护理常识，新生儿常见病防治等知识。很久之前，我妈希望我能够自己做出我自己的人生选择。她教我的方法是，正视你自己想要的东西，只有这样才能做出针对于自己最明智的决定。

多年之后，我把这句话送给了我的妹妹，每个人的一生，都会经历无数次选择，而这种选择凑在一起，会改变我们的命运。曾经有本书专门写这件事，总结的时候说在人生的大多数时刻，选择大于努力。

为了做出明智的决定，我们要做非常多的努力，首先就是评估，评估自己的实力，也评估每种选择带给我们的未来是否是我们想要的。在评估的时候，需要正视，那些你觉得真的属于你的，不是必须的，很多时候是有前提条件的，而你是否一直有资本，让这些优势持续下去。

曾经有个姑娘跟我讨论理财的时候，认为在通货膨胀的时候攒钱是错误的决策，应该多使用信用卡，让自己负债。我不想与她争论，实际上我一直攒钱，不使用信用卡的原因，是我意识到在经济衰退，物价膨胀的今天，一旦我不一定能保持我的工资增长速度能追上物价增长的速度，当我的工资没有按照预期增长，我生育时只能领基本工资或者我失业等等意外发生的时候，我欠的信用卡债就会成为灾难。当我们不能正确评估我们的实力，盲目的自信，认为我们能力卓越，比大多数人都优秀的时候，就很难看清自己的有些优势是有前提条件的。

很多单身的人认为自己单身的原因是没有遇到合适的人，可是很多时候，问他们自己想要什么样的人，他们本身都不知道，或者说知道想要什么样的人，却不知道自己如何得

到心爱人的青睐。这些都是没有正确评估自己的表现。当我们能够认清自己，正确的评估自己。知道自己想要什么样的人，剩下的就是发现自己想要的人，然后倾听自己心爱之人的心声，了解她他的需求，满足她他，快快乐乐的在一起！不过很多人又会出现，付出的太少，而想要的太多的问题，这也是评估有误差的问题。当我们有了家，就要减少对比，然后善于发现自己心爱之人的优点，在婚姻维护中，最容易产生裂痕的想法就是纵然是齐眉举案,到底意难平，保持好的心态是家庭幸福的重要一环！当然倾听和满足自己心之所向的人也很重要，保持心态维护家庭也很重要，不过这都是另外的话题了。哺乳期的妇女每日需要热能约为

质量真的很不错价钱给力

非常实用，不错！值得购买

正品，不错的一次购物

非常好的一本书，对照顾小孩的人比较好

争取好好学习 做个合格的妈妈

书的质量很满意，应该是正版的。寄过来的书也是新新的`~快递速度还算满意

轻飘飘的一本，不值这个价，建议买金牌月嫂的育婴之道。

t6yv4vidbbqhadg

很实用，能从上面学到很多知识，对想了解这一行业的人来说，属于入门级书籍，帮别人购买的，很满意。

挺不错的。

很不错的一本书。写的很有用处

朋友很喜欢，还要再买，全新正版的，

书很新，没有缺页、漏页，纸质不错！内容也很好，听人推荐买的。

包装看上去很普通，就是一个袋子，但是京东的快递运输比较小心，所以到手时还是没有问题，全新，正版。

书是正品，包装也很好，送货速度也很快，书封面有轻微折痕，不影响。

价格厚道，到货速度，满意！书好看。

书是横式样的，不是图片上那种竖样的书。内容非常基础，特别适合文化水平不高的人阅读。

印刷一般,不过内容很详细.满意,

《d做个好月i嫂》是一本n科普q读物，采用v提问与专家诠释的问答形式，把与“月子N”有关方方面面的事Y罗列出

书还行，就是自己一次买了多本，觉得都差不多呢

这本书理论性太强了，如果多加一些故事实例就更好了！

做月嫂实用，自己带孩子也实用

《做个好月嫂》是一本n科普读q物，采用提问与y专家诠释的问H答形式，把与“月N子”有关方方U面。面的事罗列出

做个好月嫂 做个好月嫂

真的很不错！！！真的很不错！！！

介绍的很全面,学到很多知识!

实用的书都是好书。每天学习 希望 健康伴随着宝宝

很喜欢，这本书很好的，我们学员都喜欢

帮朋友买的，朋友说书还不错

不错 很好啊 书的质量挺好滴

还可以 印刷质量好！自己学习用

准爸爸准妈妈多看书多学习，很好的书

内容页不错，喜欢，印刷质量不错

介绍的很详细 很全面~

代买的 过几天要给lp也买一本了 哈哈

挺不错的书，应该是正版,没有什么破损之类的，送货员态度也不错。

是一本科普读物，采用提问与专家诠释的问答形式，把与“月子”有关方方面面的事罗列出来，并逐一解答

简单易懂，简单易懂，简单易懂

好，物超所值！好，物超所值！

物有所值的好书，值得推荐

不错。 。 。 。 。 。 。 。 。

比较不错的书，非常实用。

好 适合有孩子的人 或做月嫂的人 好好读 现在养个孩子真不容易啊 全家齐上阵还不行
要学习啊

不错，值得参考。 。 。

很实用的东西，是本好书。

内容丰富，是月嫂必备的好书

实惠很好用，是月嫂必备的好书

为要出生的小宝宝，老妈在学,说怎么样出用的着的

很喜欢，故事很有特色，也很有吸引力。

请月嫂前先自己学习一下。

书很好，看了几页，内容不错，

看书增长知识，看书增长知识，

老公买来看的，说要自己亲自来照顾我

挺好，PL为女儿提前准备要看的书！

还算有借鉴的地方,但是笼统地话较多

[做个好月嫂 下载链接1](#)

书评

[做个好月嫂 下载链接1](#)