

# 《美国怀孕圣经—您的怀孕周计时》

## 图书基本信息

# 《美国怀孕圣经—您的怀孕周计时》

## 内容概要

《美国怀孕圣经》由美国著名妇产科专家、医学博士柯蒂斯倾力写作，是美国受欢迎的、不断再版的综合性孕期指南。本书是第七版。

《美国怀孕圣经》突破常规，从准备怀孕写起，到产后结束，每一个环节都详细描述了您应该做什么，不应该做什么，您可能经历的特殊问题，以及您应该如何处理这些问题，让您自始至终真正做到怀孕无忧。总之，您所关心的问题，在这里都能得到解答。

《美国怀孕圣经》最大的亮点是以周的形式描述孕期细节，并且图文并茂，让您能随时了解宝宝在体内发育到什么程度，他此刻正在子宫里做什么。不仅如此，本书还告诉您每周要做什么检查，要怎么吃才能满足宝宝的营养需求，您的活动如何影响宝宝发育，以及每周应该如何进行锻炼等。本书让您能准确、适度地掌控自己的怀孕历程。

《美国怀孕圣经》的另一个特色之处是附录，针对备孕、喂养方式、产后抑郁综合征、宝宝的第1年等重要问题，作者从其所著的其他怀孕书中精心摘录了相关内容。

# 《美国怀孕圣经—您的怀孕周计时》

## 作者简介

# 《美国怀孕圣经—您的怀孕周计时》

## 书籍目录

# 《美国怀孕圣经—您的怀孕周计时》

## 精彩短评

- 1、内容翔实、科学，按照时间顺序编排，具体到周，全面关注孕妈妈孕期健康及可能出现的各类问题。作为一本科普类孕育书籍，值得孕妈妈人手一本。
- 2、《美国怀孕圣经》最大的亮点是以周的形式描述孕期细节，并且图文并茂，让您能随时了解宝宝在体内发育到什么程度，他此刻正在子宫里做什么。不仅如此，本书还告诉您每周要做什么检查，要怎么吃才能满足宝宝的营养需求，您的活动如何影响宝宝发育，以及每周应该如何进行锻炼等。本书让您能准确、适度地掌控自己的怀孕历程。
- 3、非常好的一本书，权威，科学，细致。
- 4、一本读过了之后会觉得自己懂太多的书，41周实时跟进，好似专业医师全程陪护，真的是孕妇的好帮手，家人的好选择。
- 5、以“周”的形式详细的记录了宝宝在体内的发育、成长过程。内容详尽、细致。
- 6、解决了怀孕中的大大小小问题，已成为枕边书，可以随时对照着自己的怀孕周期随手翻阅
- 7、这本书真的有你想知道的所有东西，不像别的，只是说作为孕妇的你要如何去做，而是准确的告诉你宝宝在肚子里的生长情况，有图有真相。
- 8、突破常规，从准备怀孕写起，到产后结束，每一个环节都详细描述了您应该做什么，不应该做什么，您可能经历的特殊问题，以及您应该如何处理这些问题，自始至终真正做到怀孕无忧。
- 9、贴心实用
- 10、本书最大的亮点是以周的形式描述孕期细节，并且图文并茂，让您能随时了解宝宝在体内发育到什么程度
- 11、实时关注身体变化，提前规避未知隐患。让怀孕像生活中的每个日常一样，你能做到心中有数

- 1、很多过来人说，怀孕的时候只要看一本书就够了。但是作为一个正在孕育第二胎的妈妈编辑来说，怀孕类的书其实已经读了不下六七本了。这些书大部分着眼于缓解孕期的综合征，也有个别书侧重孕期9个月对体内胎儿未来40年的影响。可以说各有各的特点，说不上哪本好哪本不好，只要能解答自己在孕期内的那些疑问就好。《美国怀孕圣经》的奇特之处就在于它并不单单指向这两个方向。它有自己的体系，从您的肚子有多大，宝宝长得有多大，您的宝宝如何生长发育，到您体内的变化，您的活动如何影响宝宝的发育，以及您应该有的营养，和其他不固定在哪周出现的您应该知道的可能发生的事实，总之，从1周到41周真实而客观地描述着整个怀孕历程。同时，也附有每一周应该做的锻炼，好让孕妇为自己的孕期及分娩做更加充分的准备。让那些宝宝晚于38周出生的妈妈，不用在38周之后焦虑不安（大部分以周描述的孕期书都到38周截止）。《美国怀孕圣经》让你的孕期不再只有幻想。
- 2、全面、权威、时尚。这是市面上目前为止不可多得的怀孕必备书。
- 3、怀孕是充满奇迹和魔力的事情，能够创造一个生命是作为一个妈妈最大的幸运。令人兴奋的时刻来啦——体内孕育着一个小生命，这是多么令人难以置信的人生经历！我们的目标是让您了解并享受您的孕期历程。在本书中，您会了解到自己体内的变化以及宝贝在体内是如何生长、变化的。您不是孤军奋战——每年都有数百万的妇女成功完成她们的孕期历程。医生是按周来看待怀孕的，因此，本书中的材料也是按周来划分的。以这种方式来看待您和宝宝的身体变化意义重大。这种方式也能让您与伴侣根据您的身体变化规律，更密切地关注宝宝的生长。每周的插图让您看到自己与宝宝的变化以及宝宝的生长。每周话题涵盖宝宝长得有多大、您的变化有多大、您的行为举止是如何影响宝宝的以及一些您要特别注意的事项。本书中的信息并不意味着您不需要跟医生进行交流——同他讨论您所关心的问题。将本书材料作为您跟医生交流的话题，将您关心和感兴趣的问题通过言语表达出来。
- 4、《美国怀孕圣经》最大的亮点是以周的形式描述孕期细节，并且图文并茂，让您能随时了解宝宝在体内发育到什么程度，他此刻正在子宫里做什么。不仅如此，本书还告诉您每周要做什么检查，要怎么吃才能满足宝宝的营养需求，您的活动如何影响宝宝发育，以及每周应该如何进行锻炼等。本书让您能准确、适度地掌控自己的怀孕历程。
- 5、看目录，确实是本大而全的科学孕期读物。虽然市场上也有不少打着怀孕每一周的旗号，可是真的能做到每周都这么详细的，还真是没发现。还原真实的孕期生活，让怀孕中的准妈妈放心，掌控自己的怀孕历程，强力推荐。
- 6、近年来，各种以“圣经”命名的专门技能、专业知识的书籍不断问世，但是不是真的“既圣且经”，很难有个评判标准，只能靠读者看过后的使用体会来掂量了。何为“圣、经”？专门做了查询，大意如下：圣者，旧时称人格最高尚、智慧最高超的人，如圣人、圣哲，今时是对学问、技术有特高成就的推崇；经者，作为思想、道德、行为等标准的书。如果按照这个标准来看，那么窃以为这本多次再版、反复修订的《美国怀孕圣经—您的怀孕周计时》应该是名至实归了。作者是美国妇产科学院成员、妇产科委员会认证妇产科医生，据说有30多年的从业经验。在医学界，从业经验与专业知识碰撞，才能产生最好的治疗效果，而这些是我们最需要的了。关于怀孕备孕的话题，在互联网上有着海量的信息，再加上一些商家、机构纷纷染指其中，希望通过知识的包装贩卖，分得一杯丰厚利润。这样一来，这些“关注一年多、影响两代人”的知识难免打折扣。马云不是说了，10年前上网是搜有用的知识和信息，现在上网是辨别真伪。有了这本砖头一样厚厚的大部头书籍，你再也不必纠结要不要在度娘的商业推广中练就一双火眼金睛，再也不必在鱼目混珠真假难辨的论坛信息中，靠勤奋和运气去打捞靠谱管用的知识，再也不必到处跪求、发帖回帖、提升等级才能查看隐藏的专业链接了，如此等等。这本专业书籍中，各种小贴士、各种周到的、全方位的专业知识，都按照周的章节，一周一周的呈现出来。在每周内容安排上，有固定的一些内容，比如孩子的大小、发育、准母亲的身体状况、饮食注意、身体锻炼等等，也有一些孕周期中特有注意的事项。比如，在第35周以后，作者专门向读者介绍了是否要认识阿猫阿狗，以及如何与它们相处。这是个很现实的问题，也是令众多热爱喵星人族、热爱汪星人族纠结的问题。对此，作者提供了专业的解决办法。知识和生活经验相结合，往往能产生倍增的实用效果。作者作为美国妇产专业资深教授，专业知识积累自不必说，从丰富的临床和生活经验中提炼总结的一些知识技巧也一并在书中做了呈现。

# 《美国怀孕圣经—您的怀孕周计时》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)