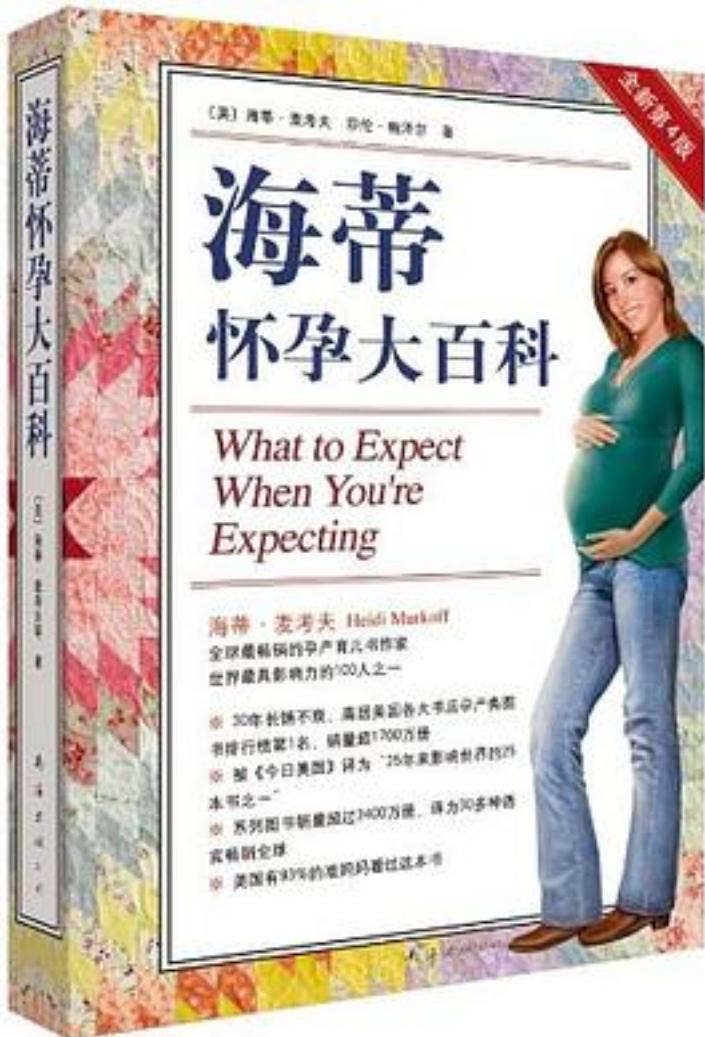


海蒂怀孕大百科



[海蒂怀孕大百科 下载链接1](#)

著者:海蒂·麦考夫 莎伦·梅泽尔

出版者:南海出版公司

出版时间:2013-6-1

装帧:平装

isbn:9787544264594

海蒂·麦考夫是全球最畅销的孕产育儿书作者，被《时代》周刊评选为2011年度“世界最具影响力的100人之一”。

《海蒂怀孕大百科》自1984年第1版问世以来长销不衰，高居美国亚马逊书店孕产类图书排行榜第1名，蝉联《纽约时报》畅销书排行榜600余周，迄今已售出超过1700万册，被誉为“美国人的怀孕圣经”。据调查，美国有93%以上的准妈妈都看过此书。

本书为全新修订的第4版，逐月介绍了孕前准备阶段到产后的怀孕之旅，涵盖了最新的产科技术和医疗方式，对准妈妈的工作、饮食，生理和心理变化方面给出了全面而专业的建议。本书就像是经验丰富而充满热情的私人产科医生，无微不至地解答你怀孕过程中可能遇到的所有问题，帮助准父母打消顾虑、摆脱压力，轻松享受孕期生活。

作者介绍：

海蒂·麦考夫

全球最畅销的孕产育儿书作家，被《时代》周刊评选为2011年度“世界最具影响力的100人之一”，多次做客《今日秀》《早安，美国》等知名电视节目，发起了what to expect基金会和网站。著有《海蒂育儿大百科》等十余部作品，在美国销量超过3400万册，被译为30多种语言畅销全球。第一畅销书《海蒂怀孕大百科》近30年长销不衰，蝉联美国亚马逊书店、《纽约时报》等孕产类图书排行榜第1名，销量超1700万册，已被改编成同名电影于2012年5月在北美上映。

莎伦·梅泽尔

与海蒂·麦考夫合著有《海蒂育儿大百科》等多部作品。

目录: 第四版 前言

为什么这本书多次再版

第1章 怀孕前的准备

第2章 你怀孕了吗？

第3章 孕期档案

第4章 孕期生活

第5章 饮食良好的9个月

第二部分：9个月倒计时——从怀孕到分娩

第6章 第1个月（1~4周）

第7章 第2个月（5~8周）

第8章 第3个月（9~13周）

第9章 第4个月（14~17周）

第10章 第5个月（18~22周）

第11章 第6个月（23~27周）

第12章 第7个月（28~31周）

第13章 第8个月（32~35周）

第14章 第9个月（36~40周）

第15章 阵痛和分娩

第三部分：两个宝宝，三个宝宝或更多宝宝——当你怀了多胞胎

第16章 怀了不止一个宝宝

第四部分：生下宝宝之后

第17章 产后第1周

第18章 产后最初的6周

第五部分：写给爸爸们

第19章 爸爸们也怀孕
第六部分：孕期保持健康
第20章 如果你病了
第21章 如果你患了慢性病
第七部分：复杂的妊娠过程
第22章 应对复杂的妊娠
第23章 积极面对妊娠失败
· · · · · (收起)

[海蒂怀孕大百科](#) [下载链接1](#)

标签

怀孕

育儿

孕期指导

孕育

海蒂怀孕大百科

工具书

女性

美国

评论

爱人怀孕期间买的3本实体书（海蒂、西尔斯、怀孕圣经）之一，这本书我评价最高。书中内容客观中正、科学权威，是本不可多得的孕产科普好书，遗憾国内销售量不是特别好。强烈推荐！

想到要生，看多少书都瑟瑟发抖。

比西尔斯那个更客观，而且如字典般查阅便利。妈妈必备。

非常实用经典

①作者自己是两个孩子的母亲还有医护相关丰富经验，因此内容挺全面的。②虽然看上去是五百多页的大厚本，实际看起来比较轻松有趣，我基本每天看一节，二十多天就能看完。③介绍的运动和饮食建议很全面，基本涵盖了孕期的方方面面。④我是因为嫂子怀孕，觉得自己应该补点这方面知识开始读的。作为一个单身青年，我有点太未雨绸缪了哈哈

非常全面！一本足矣～当然你要是信中医，这里是找不到答案的。

可以作为工具书家里备一本

美国海蒂麦考夫写的怀孕书，百科类，孕期各种情况各个方面，很全面。黑白文字版，少量配图，可读性强，按怀孕月份读，很安心。如果只能买一本，就一定是这本。

相比《西尔斯怀孕百科》，略微逊色。内容太全面，但作为普通孕妇而言，大多都是没有用的，可能给医生更有用？

真的是看目录找答案的百科全书了，解决你在孕期遇到的所有问题，告诉你每个阶段可能会面对的困难。加油呀，张张包。

T型女生必读

工具书，面面俱到，但对大部分人而言，详略不得当。

科学

如果孕期只看一本书的话，就选这本吧

好像很冷门，我也没听说过，晚点候机时在机场顺手买的。其实内容很好，严谨翔实，孕期所有困惑都可以找到答案，经常网上搜不到有用的信息，这里面都有科学解释，很喜欢这本。

原版在amazon上是bestseller……

这575页的大百科从头翻到尾，反复看了很多遍，差不多都翻烂糊了，提供了大量的孕期知识，充分的占有数据和资料，会让自己心安很多。尤其是当遇到新出现的问题而紧张兮兮时，海蒂会告诉你，其实都是正常的，屁事都没有。。。

这本书真的很好，很实用

九哥按月份读给我听的，读完了也快生啦。很好的一本书，缓解新妈妈的焦虑。

专业，系统。

书评

不要企图一口气读完，这是一本类似工具书的书，只要你按照自己备孕、怀孕的月份，提前阅读即可。

对于0基础的人来说内容还算详实，但是仍然有你用不上的，可以选择性阅读。

老外写的书，不会告诉你在中国什么时候立卡、什么时候建手册、什么时候买保险...

这本书的封面上写着作者是全球最畅销的孕产育儿书作家，世界最具影响力的100人之一。老实说，在图书馆偶然看到这本书之前，其实我并不知道有这么个人。书的封底写的定价49.8元，看完这本书之后，我最大的感触就是这本书能给怀孕或者备孕的人带来的价值远不止50元。书里详细写...

这是一本怀孕的查阅手册，需要的时候，有疑问的时候，可以随时翻找相关的知识点，并不适合通篇阅读，因为看了也不能完全记住。

关于怀孕，初期的时候，基本上会把相关的注意事项用很短的时间做一次系统的学习，之后的几个月过程里，按时去医院检查，其他的相关知识补充就比较...