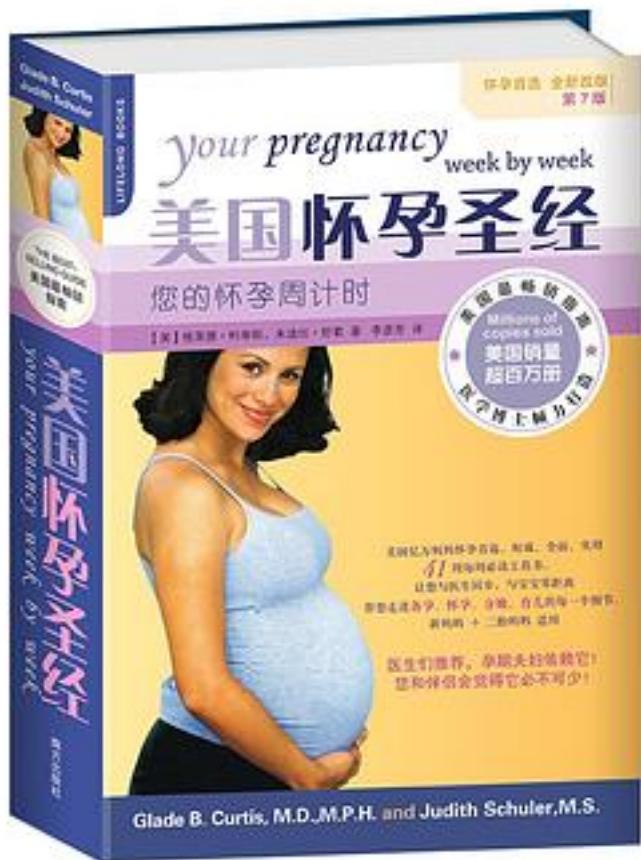


# 美国怀孕圣经—您的怀孕周计划



[美国怀孕圣经—您的怀孕周计划 下载链接1](#)

著者:[美]格莱德·柯蒂斯

出版者:南方出版社

出版时间:2016-9

装帧:平装

isbn:9787550132221

《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。

作者介绍：

格莱德·柯蒂斯

Glade B. Curtis

美国著名妇产科专家，医学博士，公共卫生学硕士，美国妇产科学院成员（F.A.C.O.G.），美国妇产科委员会的认证妇产科医生。他有30多年的从业经验，著有十多本怀孕类畅销书。他是美国犹他州卫生部的一名医疗顾问，并且担任犹他州州立医院的副部长。

朱迪丝·舒勒

Judith Schuler

理学硕士，在加利福尼亚与亚利桑那的大学任教，和格雷德·柯蒂斯博士共同写作并担任编辑超过20年。他们共同创作了近20本关于怀孕、妇女健康和儿童健康的书籍。

目录: 准备怀孕	1
怀孕第1~2周 孕期开始了	21
怀孕第3周 胎龄——1周	37
怀孕第4周 胎龄——2周	48
怀孕第5周 胎龄——3周	58
怀孕第6周 胎龄——4周	71
怀孕第7周 胎龄——5周	86
怀孕第8周 胎龄——6周	98
怀孕第9周 胎龄——7周	110
怀孕第10周 胎龄——8周	122
怀孕第11周 胎龄——9周	137
怀孕第12周 胎龄——10周	149
怀孕第13周 胎龄——11周	161
怀孕第14周 胎龄——12周	171
怀孕第15周 胎龄——13周	182
怀孕第16周 胎龄——14周	196
怀孕第17周 胎龄——15周	209
怀孕第18周 胎龄——16周	222
怀孕第19周 胎龄——17周	236
怀孕第20周 胎龄——18周	251
怀孕第21周 胎龄——19周	263
怀孕第22周 胎龄——20周	277
怀孕第23周 胎龄——21周	290
怀孕第24周 胎龄——22周	305

怀孕第25周 胎龄——23周	318
怀孕第26周 胎龄——24周	331
怀孕第27周 胎龄——25周	345
怀孕第28周 胎龄——26周	358
怀孕第29周 胎龄——27周	371
怀孕第30周 胎龄——28周	383
怀孕第31周 胎龄——29周	394
怀孕第32周 胎龄——30周	407
怀孕第33周 胎龄——31周	421
怀孕第34周 胎龄——32周	434
怀孕第35周 胎龄——33周	447
怀孕第36周 胎龄——34周	457
怀孕第37周 胎龄——35周	470
怀孕第38周 胎龄——36周	482
怀孕第39周 胎龄——37周	491
怀孕第40周 胎龄——38周	503
怀孕第41周 过期妊娠	516
产后会发生什么?	522
附录A 备孕期	530
附录B 母乳喂养	538
附录C 奶瓶喂养	547
附录D 如果宝宝早产	552
附录E 为宝宝选择看护	557
附录F 产后抑郁综合征	561
附录G 宝宝的第一周	565
术语表: 与医生沟通零障碍	583
· · · · · (收起)	

[美国怀孕圣经—您的怀孕周计划 下载链接1](#)

## 标签

孕期指南

怀孕

我想读这本书

孕期科普

大而全的怀孕书

科学备孕

孕期，41周，权威，真实，贴心，怀孕指南，饮食、产检、锻炼

美国

## 评论

非常好的一本书，权威，科学，细致。

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。

这本书真的有你想知道的所有的东西，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。

早期比较焦虑没有读，因为里面写了很多可能发生的疾病。后来情绪稳定了，每周读，很好的指导书，非常全面，还有孕妇运动指导。还是把疾病部分全部略过了。孕期也就读了西尔斯这两本，感觉足够了。

翻完了，记住的不多，等真怀了再细看吧。怎么说呢，这种形式挺好的，就一直有人告诉你每个时间段会发生什么，最糟糕是怎样，概率是多少。

还不错，对怀孕常识有个基本认识

可以说二分之一的内容是“怀孕每周可能得什么病”全书。。。跳着看完了。。容易焦虑的建议换一本。

非常好的一本孕期指南 根据孕周每周读几页 虽然很厚 读起来毫无压力  
会把孩子发育情况 近期可能出现的问题一一列举出来 还会附上可适合做的运动  
确实能get到不少知识 唯一的弊端 这是美国人出的 举的一些案例也都是美国的  
除此以外值得阅读

觉得很不错的一本孕期阅读，给了很多有用的建议。

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

除了有一些种族歧视之外，还是很不错的

《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。

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。

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。

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

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

贴心实用

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。

[美国怀孕圣经—您的怀孕周计划](#) [下载链接1](#)

## 书评

《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。...

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。

准备送给怀孕7个月的闺蜜，闺蜜的第一胎，小心翼翼由紧张不安，她谨慎过度的坏情绪我都能感觉的到，可是作为单身女生对怀孕的事情完全不懂，和她完全没有话题，也安慰不到她，还好有这本书。之前就看过关于这么本书的介绍，只不过是英文版的，作为俩学渣看起来多少有些吃...

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...

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...

---

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。

---

这本书带你走进备孕、孕期、育儿的每一个细节，更科学、全面、人性化，让怀孕像生活中的每个日常一样，你能做到心中有数。新准妈妈，二胎妈妈适用。41周每周都详细告诉你，宝宝长得有多大、您的肚子有多大、您的宝宝如何生长发育、您体内的变化、您的活动如何影响宝宝发育、您...

---

---

如今多半的年轻人，在一开始准备“造人”之前，肯定会去买一本关于怀孕的书。这是值得鼓励的优生优育的好习惯。但满大街关于怀孕的书却是琳琅满目，个个也都号称独一无二。这种情况下，你会信哪个？有经验的人，第一眼肯定会留心看一看出版社是哪一个。但凡大牌的出版社...

---

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...

---

[美国怀孕圣经—您的怀孕周计划 下载链接1](#)