

# 斯波克怀孕指南



[斯波克怀孕指南\\_下载链接1](#)

著者:玛乔里·格林菲尔德

出版者:南海

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787544248334

《斯波克怀孕指南》主要内容：半个多世纪以来，本杰明·斯波克博士一直是最值得父

母信赖的育儿专家。玛乔里·格林菲尔德博士是美国妇产科学院院士、斯波克育儿机构医学专家，她秉承斯波克博士的精神，结合自己近20年的产科经验，为准妈妈们提供了最全面、最实用的孕期知识和经验。

怀孕期间，你将面对巨大的改变以及诸多的问题，《斯波克怀孕指南》详细回答了怀孕、分娩过程中方方面面的问题，帮你度过一段激动人心的孕期、生下一个健康的宝宝、成为一个快乐的妈妈。

点击链接进入：

[《斯波克怀孕指南》](#)

[《斯波克育儿基础\(养育0-3岁幼儿最基本最实用最有效的知识\)》](#)

[《斯波克育儿经\(全新第8版\)》](#)

作者介绍：

玛乔里·格林菲尔德，医学博士，美国妇产科学院院士，斯波克育儿机构医学专家。

格林菲尔德博士在妇产科及儿科等领域贡献卓著，曾获Kaiser Permanente教学优秀奖等奖项。在《斯波克怀孕指南》中，她回答了几乎所有孕期中可能遇到的问题，帮你度过一个快乐、健康的孕期。

目录: 前言如何使用本书 第1章 0~4周 关于宝宝 你的身体会制造出胎儿需要的一切  
从最初阶段开始给胎儿提供最好照顾 关于你自己 含有叶酸的健康饮食  
远离某些食物和物质 某些食物的安全性仍然很难判断 怀孕期间，让你的丈夫清理猫砂  
获得良好的照顾 产科医务人员—从医生到助产士 不同分娩环境提供的体验不同  
医疗小组是常规模式 展望未来 预产期很难精确计算 宝宝们不会严格遵守时间  
考虑做遗传筛查 第2章 5~8周 关于宝宝 关于你自己  
怀孕的前3个月，大多数准妈妈会陷入疲劳状态  
要想感觉更加放松、充满活力，你就应该：怀孕前3个月和饮食  
在怀孕早期，恶心可能会成为生活的一部分 良好的饮食很重要—但是一定要选对时间  
许多女性都会在怀孕早期发生阴道出血 怀孕前3个月出现流产  
先兆性流产或真正的流产带来的感情伤害 获得良好的照顾 第一次产检 展望未来  
让准爸爸参与进来 怀孕会改变你的性生活 孕期笔记 第3章 9~13周 关于宝宝  
关于你自己 准妈妈需要运动 安全与不安全 提东西时要小心，保护好自己的背部  
怀孕期间，常规疾病不可常规处理 更安全的非处方药 循序渐进治疗头痛  
作好应对压力的准备 获得良好的照顾 产检是常规检查的一部分 尿液中到底有什么  
肾炎可能很难诊断 多普勒胎心仪让你听到宝宝的心跳 医生会测量胎心率  
有些处方药怀孕时也可以服用 展望未来 怀孕时胖就是美 体重应该增加多少  
体重增加得太多或太少怎么办 双胞胎的标准特殊 孕期笔记 尿液中到底有什么 / 60  
肾炎可能很难诊断 / 60 多普勒胎心仪让你听到宝宝的心跳 / 61 医生会测量胎心率 / 62  
有些处方药怀孕时也可以服用 / 62 展望未来 怀孕时胖就是美 / 64  
体重应该增加多少 / 65 体重增加得太多或太少怎么办 / 65 双胞胎的标准特殊 / 67  
孕期笔记 第4章 14~17周 关于宝宝 宝宝的性别现在已经确定 / 70  
有时候怀的不止一个宝宝 / 72 关于你自己 激素导致皮肤变化 / 72  
你的头发也会发生改变 / 75 指甲也会受到影响 / 76 获得良好的照顾  
羊膜穿刺可以检测胎儿的染色体 / 77 哪些人应该接受羊膜穿刺？ / 78  
三联筛查和其他检查 / 79 检测异常不一定表示宝宝不健康 / 80 展望未来  
怀孕和家庭暴力 / 83 第二阶段的3个月是旅行的好时机 / 84 包皮环切手术 /  
孕期笔记 第5章 18~22周 关于宝宝 关于你自己

营养补充剂有助于保证充足的营养供应／93	铁是构成红细胞的基本元素／93
可以吃腌制食品和冰激凌吗／94	钙是形成健康骨骼的关键因素／95
烧心困扰着许多准妈妈／99	如何应对烧心反应／99
怀孕使你更容易失血／101	获得良好的照顾 不需要放大就可以倾听宝宝的心跳／102
超声波检测为了解宝宝的世界打开了一扇窗户／102	超声波检测无法做到的事情／103
利用超声波检测确定预产期／104	展望未来 脐血库在日后可能会成为救命之物／108
孕期笔记第6章 23～26周	关于宝宝 关于你自己 分辨早产征兆和正常反应／115
宫缩不是早产的唯一反应／117	哪些人会有早产风险／118
获得良好的照顾	有时候，早一点生宝宝比较好／120
有时候，早一点生宝宝比较好／120	妊娠糖尿病／120
有时候，早一点生宝宝比较好／120	Rh溶血症可以预防／122
展望未来 自然分娩是否适合你／125	选择硬膜外麻醉的理由／125
保持开放的心态／126	产前培训班提供无价信息／127
孕期笔记第7章 27～31周	可以参加其他培训班／131
关于宝宝 关于你自己 腰背部疼痛的真相／134	
怀孕期间会突然出现坐骨神经痛／136	背部疼痛和坐骨神经痛的医疗方法／139
睡一宿好觉是一项艰巨任务／139	可能会突然腿抽筋／141
提前组织好陪护团队／142	获得良好的照顾
随时保持联系／144	产科护士能够提供巨大的帮助／144
产妇护导员可以成为准妈妈最好的朋友／144	展望未来
分娩通常会按照一种可预期的顺序发展／147	跟踪分娩的过程／149
医生会用一些陌生的术语来描述分娩的进度／149	
刚开始，这些检查可能会很不舒服／151	活跃期的宫颈变化／151
孕期笔记第8章 32～35周	孕期笔记第8章 32～35周
关于宝宝 根据宝宝的蹬踹推测他在子宫里的姿势／154	关于你自己
尿频让你苦恼不已／157	怀孕会导致便秘／159
痔疮是常见问题／160	
静脉曲张会导致腿部肿痛／161	更多的皮肤变化／162
可能会觉得笨手笨脚或者头脑不清／163	肚脐的变化／162
获得良好的照顾	
医生可能会推荐胎动监测／164	几种方法可以让宝宝转成头位／165
什么是剖腹产／168	展望未来
剖腹产不是没有风险／170	去医院或者妇产中心参观一次／171
考虑一下如何给宝宝喂奶／171	孕期笔记第9章 36～40周
关于宝宝	
你能猜出哪种方法预测得最精确吗？／178	关于你自己
第一次做妈妈的人“入盆”会来得早一些／179	
你可能看不到自己的双脚，但是能感觉到肿胀／180	
手部肿胀可能会导致腕管综合征／181	疲劳可能卷土重来／183
获得良好的照顾	
先兆子痫可能毫无征兆地危害孕妇健康／184	怀孕后期出血并不鲜见／186
如果出现问题，医生会检查宝宝的情况／188	无应激试验可以测量宝宝的心律／188
展望未来 有时分娩的第一征兆是羊水破裂／189	
学会区分真正的阵痛和“虚假情报”／191	真假阵痛／191
待在家里还是去医院／192	
作好准备迎接阵痛／193	自然的止痛方法可以在分娩时减轻痛苦／194
药物能够迅速缓解疼痛／196	硬膜外麻醉经常是准妈妈的首选／198
硬膜外麻醉的副作用／200	孕期笔记第10章 40周
关于宝宝 关于你自己	
自然的催产方法／205	获得良好的照顾 宫缩应激试验监测胎儿在分娩时的反应／209
生物物理评分帮助你了解胎儿的情况／210	在某些情况下催产是最佳选择／210
医生的催产方法／212	展望未来 孕期笔记第11章 宝宝出生 分娩之前 人工破水／221
胎儿的心率帮助我们了解他对分娩的反应／222	
胎心监测仪为我们提供更广泛的信息／223	
宫腔内测压导管(IUPC)可以密切监测宫缩／224	在分娩过程中
为了有效用力，你必须找到舒服的姿势／226	胎盘会接着娩出／228
有些医生更倾向于采用侧切／229	产钳助产术和胎头吸引术／231
刚刚完成分娩之后／232	分娩之后
分娩后1小时／235	
产后的沮丧感、疲惫，以及其他情绪变化／235	带新生儿回家／237
孕期笔记 致谢	
· · · · · (收起)	

[斯波克怀孕指南](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

怀孕百科

baby

生活

水湄推荐

已扔

健康

评论

和西尔斯怀孕百科比起来简单了许多，而且这也不是斯波克本人写的，而是斯波克公司里的一个医学博士写的。

---

一期一期讲的很好

---

把孕期每个阶段的重要问题提出来作详细解释，这些问题在一般的孕期书籍中都有会提到，但又不像其他孕期书籍那么全面细致。仅有很少观点较新，阅读价值不大。

---

从1-40个月都讲得很清楚。还不错。

## 书评

內容也是基本的懷孕指南,,屬於懷孕基礎要懂得的都有提及.  
但是內容比一般國內的書詳盡,而且內容排序比較合理.  
如果本書可以參考DK的書來排版那本書可以生色不少.