

《西尔斯怀孕百科》

图书基本信息

书名：《西尔斯怀孕百科》

13位ISBN编号：9787544278646

出版时间：2015-8-1

作者：威廉·西尔斯

页数：463

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《西尔斯怀孕百科》

内容概要

西尔斯博士是美国很具影响力的育儿权威，被誉为后斯波克时代的“育儿之父”，他的代表作《西尔斯亲密育儿百科》《西尔斯怀孕百科》出版二十余年一直畅销不衰，至今仍是美国很畅销、很受欢迎的孕产育儿书。中文版出版后，受到了众多中国妈妈的青睐，成为几乎人手一册的必备读物。

全新升级版《西尔斯怀孕百科》，更新了怀孕和分娩领域近几年的最新成果，为准妈妈提出了11项健康建议：准妈妈只要尽可能遵照这11项建议，就会极大地提高健康怀孕的概率，生下一个健康的宝宝；还逐月介绍了怀孕期间孕妇体内的微妙变化，提醒准妈妈注意自身的生活习惯对胎儿的影响；分析可能出现的某些感觉和反应，告诉准妈妈如何应对。

怀孕是自然而美好的生理过程，这本书将陪伴你度过安心、愉快、健康的完美孕期。

作者简介

威廉·西尔斯，医学博士，美国儿科学会会员，全美知名的儿科医生。儿科从医经历40年，曾撰写过《西尔斯亲密育儿百科》等40余本怀孕育儿类畅销书，是《宝贝说话》（Baby Talk）和《养育》（parenting）杂志的育儿医学顾问。他在心理学理论的基础上，总结了“亲密育儿法”（Attachment Parenting），提倡通过母乳喂养、和宝宝一起睡，用背巾背着宝宝等方式让父母和宝宝及早建立亲密关系。

书籍目录

- 致准妈妈：如何使用本书 1
- 计划怀孕：提高受孕机会的11个建议
- 第一部分 健康怀孕计划 11
- 第1章 为健康计划添动力
- 第2章 怎么吃：少食多餐、啜饮、蘸食
- 第3章 吃什么：12种怀孕超级食物
- 第4章 适当增加体重
- 第5章 正确运动
- 第6章 别担心，怀孕吧
- 第7章 孕期如何睡得安稳
- 第8章 过绿色生活
- 第9章 练习自我保健的“内部药物”模式
- 第二部分 从怀孕到分娩：孕期逐月详解
- 第10章 第1个月：刚刚怀孕的心情
- 第11章 第2个月：我真的怀孕了
- 第12章 第3个月：看起来像孕妇了
- 第13章 第4个月：感觉舒服多了
- 第14章 第5个月：孕味十足
- 第15章 第6个月：感觉宝宝在动
- 第16章 第7个月：享受带球跑的日子
- 第17章 第8个月：进入分娩准备期
- 第18章 分娩的激素交响曲
- 第19章 第9个月：迎接新生命
- 第20章 产后第1周
- 第三部分 如果你的怀孕具有挑战性
- 第21章 特殊的怀孕
- 第22章 如果你有并发症 439
- 附录 对准妈妈有用的资源 459
- 致 谢 463

《西尔斯怀孕百科》

精彩短评

- 1、怀孕期间看过，挺详细的。我记得当时还有小伙伴管我借这本书呢。
- 2、没看过旧版 不知变了什么没有
- 3、非常详细的一本怀孕宝典，从受孕到分娩每个月可能会遇到的问题以及如何应对都有详细的指南，最新版还增加了产后的内容。不过，由于作者是美国人，所以书中很多关于医疗方面的指导建议并不适合中国人，比如书里非常强调的自然分娩。我们都知道自然分娩对宝宝和妈妈的好处，但在实际操作中，孕妇的意志只能服从于医务人员。

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.tushu111.com