

<<全球实证最有效的自然怀孕法>>

图书基本信息

书名：<<全球实证最有效的自然怀孕法>>

13位ISBN编号：9787531727606

10位ISBN编号：7531727609

出版时间：2011-12

出版时间：北方文艺

作者：克里斯托弗·威廉

页数：344

译者：胡东霞

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：<http://www.tushu007.com>

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

### 前言

本人是不孕症专家，大部分时间用于跟患有不孕症的夫妻交谈着孕和妊娠的事情。

当年，我和妻子决定怀孩子的时候，才明白这么一个道理：哪怕对于生育能力“正常的”夫妻，想要怀上一个孩子都是何等的不容易。

此后我明白了，并非只有不孕夫妇才需要专业医生指导。

平常吃什么，喝下去的饮料里面应该含多少酒精或咖啡因，体重应该是多少，多大的运动量比较合适，能否抽烟以及性交的时机，这些都是简单的生活方式问题，然而却会极大地影响多长时间才能怀上孩子。

百分之九十以上的夫妇都有生育能力，但这并不是说我们就不能想办法更快怀上孩子。

由于孕前关怀是相当新奇的一个观念，不断有人提出建议，许多医生也弄不清楚必须要考虑哪些重要问题。

另外，根据本书厚度可知，看一次医生决不可能解决所有问题。

有很多夫妇希望控制怀孩子的时机，也希望最大程度改善怀孕的结果，本书会为这些人提供孕前知识，帮助他们实现这个目标。

本书为读者提供许多方法以便快速怀孕，并使生下健康宝贝的机会上升至最高水平，同时流产的可能性大大降低。

一句话，祝大家开心，孕星高照！

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

### 内容概要

《全球实证最有效的自然怀孕法》美国生育专家、医学博士克里斯托弗·威廉的经典著作最新修订版！

每个女人孕前关心的十四个问题！

涵盖饮食补充品、避孕法的影响、最准确的体重、过度运动的影响、安全期的误诊等资讯，全方位找出不孕的关键问题！

克里斯托弗·威廉，医学博士，美国弗吉尼亚州生殖医学与外科中心不孕不育生殖、内分泌科教授。他的快速、健康怀孕的最新研究成果正为越来越多不孕不育的夫妇带来福音，并引起了世界各国的广泛关注，现在他的研究成果已经成为各大医学院的权威培训医学教程。

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

### 作者简介

克里斯托弗·威廉，医学博士，美国弗吉尼亚州生殖医学与外科中心不孕不育生殖、内分泌科教授。他的快速、健康怀孕的最新研究成果正为越来越多不孕不育的夫妇带来福音，并引起了世界各国的广泛关注，现在他的研究成果已经成为各大医学院的权威培训医学教程。

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

### 书籍目录

#### 第一章 从了解人体开始

女性生殖系统解剖学

阴道

子宫与宫颈

输卵管

卵巢

大脑

男性解剖学知识及生殖功能

阴茎

睾丸

怀孕与月经

排卵期

受精与着床

#### 第二章 我能怀孕吗？

纤维瘤

纤维瘤的常见症状

纤维瘤发生的部位

纤维瘤的治疗

子宫内膜异位

子宫内膜异位的治疗

感染

阴道细菌性增生症

性传播疾病

淋病与衣原体疾病

其他性传播疾病

阑尾炎

月经不调

多囊卵巢综合征 (PCOS)

多囊卵巢综合征 (PCOS) 的家族遗传

多囊卵巢综合征的治疗

过往盆腔手术

妊娠异位史

卵泡

人工流产史

过往流产

#### 第三章 每个女人孕前关心的14个问题

怀一个健康宝宝

营养与先天缺损

叶酸

维生素A

锌

其他维生素

矿物质

免疫

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

传染性疾病

麻疹

水痘

肝炎

HIV (人体免疫缺陷病毒)

梅毒

淋病

衣原体

肺结核

弓形病

CMV (细胞巨化病毒)

阴道细菌性增生症

身体问题

药物治疗

遗传方面的咨询

遗传疾病

随机染色体疾病

环境污染

社会生活、财务及心理方面的考虑

健康保险

职业方面的考虑

财务方面的考虑

第四章 警告：节育措施有害！

口服避孕药

服用口服避孕药之后生育力下降

服用口服避孕药期间发生的体重变化与月经不调史

口服避孕药丸的时间长度

口服避孕药丸与先天缺陷

醋酸甲羟孕酮

诺普朗

宫内避孕装置 (IUD)

茵普兰伦

隔离式避孕措施

第五章 时机决定一切！

所谓的第14日误会

排卵如何发生

排卵期测试纸

排卵期测试纸是如何工作的

如何购买这样一套测试工具

什么时候开始使用测试纸？

进行测试的最佳时辰是什么时候？

假如永远都看不到阳性测试结果呢？

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

什么时候性交（假如在使用测试纸的话）

使用排卵期测试纸

基础体温记录表（BBT）

如何利用BBT图表决定性交时机

如何利用BBT图表

子宫颈黏液变化

中期痛经

黄体期缺乏症（LPD）

第六章 体重超重与偏瘦怎么办？

运动导致流产怎么办？

我们的体重是否在可接受的范围之外？

超重

体重增大引起的激素变化

流产与超重有关系吗？

减肥建议

哪种饮食方案最好？

有多囊卵巢综合征（PCOS）的女性的减肥法

低碳水化合物、高蛋白饮食方案是如何起作用的？

如果决定尝试低碳水化合物、高蛋白饮食方案，要怎么做呢？

低碳水化合物、高蛋白饮食看起来是什么样子的？

减肥的五大要素

假如减肥不成功，可以帮助排卵的一些药物

体重不足

体重过低如何引发问题呢？

关于体重不足的女性的其他重要事项

体重不足怎么办？

运动与生育力

运动量大小的标准

运动与流产

自己如何辨别出现黄体期缺乏症？

如何改变运动常规

第七章 吃什么？

怎么吃？

咖啡因

酒精

每天一片阿司匹林就不需要生育专家了吗？

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

热量摄取  
蛋白质  
维生素与矿物质  
铁  
锌  
维生素C  
叶酸  
钙及其资源  
其他维生素  
矿物质  
素食者  
作为防治方法的营养变更  
纤维瘤  
子宫内膜异位  
营养和男性生育力  
第八章 不要把一切推给女人--男人起决定性的作用！

解剖学  
精子  
可在药店购买到的精子测试用品  
禁欲期  
营养  
抗氧化剂  
硒  
其他维生素及矿物质  
左旋肉碱与乙酰左旋肉碱  
运动  
社交习惯与吸毒  
烟草  
大麻与可卡因  
药物  
压力  
年龄  
性功能紊乱  
润滑剂  
宽松短裤还是三角裤--这是一个争论不休的问题  
第九章 有性生活才有生育力  
供卧室使用的9条生育建议  
1.性交体位  
2.润滑剂  
3.性欲、刺激与满足  
4.对女方而言的性交频率  
5.口交  
6.阴道冲洗  
7.季节与时辰  
8.额外射精



## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

### 9.电热毯

水床

### 第十章 拨回时钟：女人35岁以上还能要孩子！

生育力为什么会随年龄发生变化

卵巢变化

染色体毛病与年龄

如何降低染色体异常、先天缺陷或流产风险？

流产风险与年龄

生理问题

35岁及以上的女性怀孕时可能发生的风险

怀上孩子应该花多长时间？

怀孕之前，什么时候应该进行生育力测试？

### 第十一章 关于男孩和女孩：一个伦理问题

在家里可以尝试哪些方法？

性交体位

改变阴道的pH值

女性性高潮

营养

性交频率

性交时机

复杂的（高科技）性别选择技术

已经得到证实的性别选择的复杂（高科技）方法

液式细胞计

微索法

胚胎着床前基因诊断法

超声波及性别选择

伦理问题

### 第十二章 先天还得后助：生育专家能帮大忙！

什么时候去看妇产科医生？

应该找什么人看病？

如何做好准备工作？

精子和卵子能否彼此发现？

精子

卵子

精子与卵子能结合在一起吗？

还可能进行其他哪些测试？

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

我都有哪些选择？

假如找不出原因呢？

为不明原因的不育症夫妇考虑最佳治疗办法时

附录A 孕前三个月开始使用的计划表

妊娠周期前三个月（或更早）

其他方面的考虑

如果体重不足、经期较短、不规则或没有月经

如果体重超重

妊娠周期前两个月

妊娠周期前一个月

妊娠周期--供自己使用的妊娠日历

指令与建议

附录B 供性别选择用的饮食方案

营养补剂信息

钾

钙

镁

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

### 章节摘录

版权页：插图：严格素食者因为完全不吃肉、鱼、蛋和奶制品，因此雌激素水平过低的风险最高。素食者作为一个人群，他们最主要的问题是蛋白质缺乏。

蛋白质是氨基酸构成的，在人体所需要的21种氨基酸中，9种是人体自身无法合成的，因此必须来自饮食。

这9种决定性的氨基酸（组氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸）经常称为“基本氨基酸”。

由于植物常常只能获取这类氨基酸当中的少数，所以素食者必须想办法合并不同食物。

她们不仅孕前需要每天摄取60克蛋白质，而且更重要的是，蛋白质的品种还必须有良好的平衡。

有些食物合在一起吃会产生彼此增进营养的效果，因此可以满足氨基酸的需求，这些包括玉米和牛豆、豌豆和大米、还有通心粉和奶酪。

满足每日蛋白质及氨基酸需求，对于严格的素食者来说可能比较困难，但是，如果特别注意把某些食物混合起来食用，则可以达成这个要求。

饮食中的锌一般是由肉制品提供的，因此，素食者在摄取足够分量这种矿物质时会有相当大困难。

## <<全球实证最有效的自然怀孕法>>

### 编辑推荐

美国医学博士教你不打针、不吃药、不花大笔医药费，也能拥有健康宝宝 高龄怀孕和不孕症的必看孕前圣经 提供每个女人孕前关心的十四个问题 涵盖饮食补充品、避孕法的影响、最准确的体重、过度运动的影响、安全期的误诊等资讯，全方位找出不孕的关键问题！

孕前Q&A 三十五岁以上的女性真的是高龄产妇吗？

哪些营养品可以帮助怀孕？

之前的避孕方式是否影响现在的怀孕？

纤维瘤、多囊卵巢综合征、过往流产这些病史是迟迟无法怀孕的主因吗？

体重过胖或过轻跟怀孕相关吗？

运动对怀孕有伤害吗？

三角裤or四角裤对男性的生育力有影响吗？

生男生女是可以控制的吗？

<<全球实证最有效的自然怀孕法>>

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:<http://www.tushu007.com>