

<<家庭备孕指南>>

图书基本信息

书名：<<家庭备孕指南>>

13位ISBN编号：9787110063460

10位ISBN编号：7110063461

出版时间：2006-1

出版时间：科学普及出版社

作者：齐塔·韦斯特

译者：孙晓梅

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>

## <<家庭备孕指南>>

### 内容概要

也许您正在为第一次怀孕做着积极的准备，或者您想了解更多的备孕知识，本书将告诉您这一切，帮助您成为一个健康、快乐和成功的母亲。

本书还详细介绍了备孕女性的日常饮食、肌体运动、营养补充和一些常规疗法帮助您度过自然或辅助受孕的每个阶段。

本书作者齐塔·韦斯特女士是著名的助产士、营养学家和针灸医师，她曾帮助过无数女性完成了健康的妊娠。

<<家庭备孕指南>>

作者简介

<<家庭备孕指南>>

书籍目录

作者前言 生殖女性生殖情况 男性生殖情况 年龄与生殖 生活方式与生殖 计划要孩子 对自己身体的评估 精神状态 激素情况 饮食与激素 激素失调 消极影响 避免焦虑 自然受孕 计划A 身体健康 净化肝脏 健康的饮食 怀孕必需的营养素 找出缺乏的营养素 你和你的生理周期 改善宫颈的分泌物 针灸改善精子质量 受精倒计时 第一周 第二周 第三周 第四周 生殖检查 向前一步 女性生殖检查 女性生殖问题 盆腔病变 生殖器官机能障碍 免疫系统的问题 激素失衡 男性生殖检查 男性生殖问题 辅助受孕 你的治疗选择 辅助疗法 诱导排卵 子宫内受精 体外授精 做好准备 你的身体和体外授精 卵泡刺激素与体外授精 体外授精方案 取卵与移植 两周的等待 体外授精后的怀孕 寻求其他选择 继续前进 感谢

## &lt;&lt;家庭备孕指南&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘使自己为即将到来的宝宝做好准备是很重要的。

你和你的伴侣需要花时间准备，以使自己为怀孕达到最佳健康状态。

你也要为照料新生儿做好精神和生理上的准备，以便将来把你的子女抚育长大。

开始建设新家庭 既然已决定要宝宝，现在你和你的伴侣就该开始仔细检查自己的全身健康。

这不仅保证了你的身体为孕育即将到来的宝宝做好了准备，还为你提供了成功受孕的最佳机会。

但是仅做好身体上的准备还不够，你也要做好心理上的准备。

当你决定开始为你的家庭设计蓝图时，花些时间考虑一下我经常问自己客户的问题：你能想象自己有孩子是一种什么样的生活吗？作为一名医生，听到夫妇们对这一问题作出积极回答，并能描述出他们有孩子的生活时，我感到很高兴。

我相信，作为家庭的一员，能够想象自己未来的生活是很重要的。

你在自己的生活中为孩子留出了空间和时间吗？很多女性的生活被工作、社交活动和很多的个人兴趣所占据，甚至严重到她们真的没有时间留给孩子。

如果你和你的伴侣的时间表都被排得满满的话，你们就没有时间做爱；拥有均衡的饮食和健康的生活习惯也变得更困难了，而这些都是使你怀孕的重要因素。

你需要在生活中创造这样的时间和空间。

你在家巾为孩子留出空间了吗？看看你的家，想象一下你的宝宝将如何适应那里的环境，婴儿室会被布置成什么样。

如果房间拥挤杂乱，好好清理一下，为你的孩子创造空间。

当你年龄偏大时所作的努力 当代的女性们越来越忙于处理各种关系和发展个人事业，以至于直到30岁才开始考虑要孩子的事。

我们一直都在等待那一神奇时刻(几乎从未出现)的到来——万事俱备的时候。

然后生物钟开始敲响，我们找到了那个合适的伴侣。

工作不再是我们唯一关心的事，突然间我们想要个孩子，而且我们现在就想要。

随时获得生活中想要的物质享受，我们从小到大对此都习以为常。

我们习惯干控制自己生活的大多数方面——也包括我们的生育。

事实上，到目前为止我们花了很多年的时间避免怀孕。

我们相信怀孕是自然循环的一部分，所以我们从未想到它会不按照我们的计划执行。

自然受孕 但是能否怀孕并不完全在你的掌控之中，事实上它可能让你觉得非常沮丧，特别是当你在努力了一段时间以使自己怀孕之后。

为了使自然受孕的可能性达到最大，首先你必须了解人类的生殖系统是如何工作的。

很多女性没有考虑到她们停止避孕后未必能马上怀孕这一可能性(见47页)。

与其他动物相比，即使是最具生殖力的人的繁殖能力也是小巫见大巫。

大多数的物种每发生一次性行为便会排卵，而且一次能够排出多枚卵子。

平均每个月中人类怀孕的概率是25%，多数具有生殖力的夫妻一年中可以怀孕。

因此，100对夫妇中有20对在一个月中能够怀孕，16对(四分之一)的夫妇两个月后可实现这一目标，以此类推(见下表)。

P20-21插图

## <<家庭备孕指南>>

### 编辑推荐

不论你是第一次准备怀孕，还是希望知道更多的备孕方法，甚至是辅助受孕方法——试管婴儿，作者都将娓娓道来，指导你如何去选择备孕的方法，并最大可能获得健康的、快乐的和成功的怀孕。

本书从调整日常饮食、非剧烈性运动和营养补充等方面，与常规疗法相结合，帮助你有计划性地度过自然的或辅助的受孕的每个阶段。

本书由英国著名的助产士、营养专家和针疗医师兹塔·维斯特写作，她已经帮助无数女性完成了健康的妊娠。

<<家庭备孕指南>>

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>