

<<最快速怀孕>>

图书基本信息

书名：<<最快速怀孕>>

13位ISBN编号：9787531723288

10位ISBN编号：753172328X

出版时间：2008-9

出版时间：北方文艺出版社

作者：克里斯托弗·威廉

页数：244

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>

<<最快速怀孕>>

内容概要

《最快速怀孕!》(想生就有)是一本革命性的书,它打破了许多有关生育的神话。作为国际有名的生育专家,作者运用最新的科技成果,说明周密的计划、适当的饮食、适量的运动以及性交的频率和时机如何影响女性怀上孩子的几率。作者还解释了如何预测排卵期,什么时候终止节育措施等等。这本经过修订的著作包含了许多更新的统计数据。

<<最快速怀孕>>

作者简介

<<最快速怀孕>>

书籍目录

序：你为什么需要这本书第1章 想生就有！

今天你准备好了吗？

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2章 有问题我也能怀上孩子！

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症（PCOS）多囊卵巢综合症（PCOS）的家族遗传多囊卵巢综合症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3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/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4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的时间长度口服避孕药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5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？

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图表子宫颈粘液变化中期痛经黄体期缺乏症（LPD）第6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？

有多囊卵巢综合症（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7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？

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8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9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9.电热毯/水床第10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？

<<最快速怀孕>>

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11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12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？

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专业词汇表医学资源有关生殖健康的普通信息先天缺陷不育症互助

<<最快速怀孕>>

章节摘录

插图：男性在快速怀孕中起决定性作用夫妇如果出现怀孕困难，我们经常要女方负责。这是不公平的。

在40%的情况下都是男方引起的问题，另有20%的情况是男方和女方共同造成的结果，导致无法最终怀孕。

这意味着，男方和女方同样可能构成生育力问题。

生育力应该看作是夫妇共同的问题。

从国际范围看，精子计数在过去40-50年里大幅下降，下降的总量仍然在争论中，但某些研究估计，精子浓度的下降自20世纪40年代和20世纪50年代以来已经高达50%。

许多科学家相信，环境毒素要对这种下降负责。

不同的塑料及发泡聚苯乙烯容器、护肤霜、气溶胶产品，以及我们每天使用，但现在才发现含有雌激素类化合物的其他物品。

在现代世界，这些类雌激素化合物无处不在，我们已经无法回避了。

但是，精子计数的下降并没有显著影响男性生殖力，这是因为男性射精时释放出来的精子浓度依然很高，即使已经有了50%的浓度下降也不会使这个数字小到低于临界点的程度。

假如目前这种精子计数下降的趋势持续下去，精子计数平均值的临界点迟早会达到，使男性生殖力发生显著下降。

有很多原因说明男性存在生育力问题。

如解剖学异常、药物、环境毒素、疾病和社会及心理问题，但是大多数都没有症状表现出来，因此，男性从来不怀疑自己的生育力出了什么问题。

导致男性不育的风险因素？

生殖器创伤或外科史？

曾发生过生殖器感染？

高潮期间无射精（逆向射精）？

喝酒，抽烟，抽大麻，吸毒？

精索静脉曲张（阴囊内的静脉发生肿胀，一般并无症状，也不易引起注意）？

最近患过病？

慢性肾病或肝病？

化疗史或生殖系统接受过显著放射？

年龄大于40岁？

某些药物？

环境毒素拨回时钟：女人35岁以上还能要孩子过去几十年来，生儿育女的模式已经发生很大变化。

五分之一的妇女会一直等到35岁或更晚才考虑要孩子。

1988年和1998年之间，40岁以上的女性生孩子的人数翻了一倍多，从原来的41,000人增长为近85,000人。

妊娠时机选择的这种变化，主要因为女性希望达到较高教育水平，在职业上有所建树，获取经济上的稳定性，之后才考虑要孩子。

到35岁及以上才怀孩子的女性人数的增多，再婚也是不可忽视的一个因素。

与推迟怀孩子的年龄相关的许多问题，让许多女性感到焦虑甚至恐慌。

如果你是这样一位女性，希望推迟生育，先实现其他重要人生目标，这并不构成任何问题，一切到最后都会得到解决办法的。

不幸的是，媒体往往过度夸大这样的情形，使许多人相信，年过30再考虑生孩子已经为时太晚，困难重重，而过了35岁再怀孩子，一定会遇上各式各样的并发症和先天缺陷。

事实完全不是这样的。

四十岁以前，在合理时间框架内怀上孩子并生出健康宝宝的机会很多。

从生殖医学角度看，越早怀孩子越有利，因此，不要试图打破吉尼斯现存世界纪录，即在57岁零120天

<<最快速怀孕>>

的年龄实现自然受孕（不靠技术手段）。

推迟生育会增大不利生育与妊娠后果的风险，也会增大依靠医生帮助才能怀上孩子的需求。

经常有病人问我，关于她们的年龄，应该操心到什么程度才算是合适的。

我告诉她们说，可以把年龄和生育力看作一个连续体。

生育力在约20岁时达到最高水平，随后会逐步下降，一直到三十八、九岁。

在三十岁大的年龄以前，这个生育力下降趋势的变化并不是很大。

29岁与30岁之间的差别，或34与35岁之间的差别几乎可以忽略不计。

女性一旦进入三十岁大的年龄，生育能力下降便会加速，到四十四、五岁时，怀上孩子后一直能够发展到生产阶段的例子很少见。

在这个年龄段，不仅怀孕困难，而且流产率也很高。

但还是有不少变数。

有些41岁的女性，其生育力比35岁女性的生育力还要强，反过来也是一样。

更年期的平均岁数为51岁，这意味着有很多女性在四十四、五岁的时候就开始了停经了，另外一些人则要等到五十五、六岁才进入更年期。

抽烟喝酒向来证实为与较早自然停经有联系。

戒除这些不良习惯能减缓更年期的到来。

英国约克大学的大卫？

托格森医生及其同事于1997年进行的一项研究显示，如果一位女性的母亲较早进入更年期，则该女性较早进入更年期（不到45岁）的风险高出他人6倍。

看看家族中其他女性绝经的岁数，往往可以大致预测自己的停经年龄，尤其是家族中有较早停经史的那些女性。

另外请记住，更年期并不是一夜之间突然到来的，进入更年期的前10年左右，卵巢会慢慢失去功能，这就是生殖专家所称的“卵巢库存量丢失”。

当一些夫妇推迟生育的时候，他们经常感觉压力很大，都希望尽快怀上孩子，因为留给他们构成家庭的时间比较少，她们的生育力和生殖结果都处在风险中。

如果我们处在这样的位置，就可能在怀孕的事情上感觉到额外的焦虑。

然而请记住，虽然女性到了三十岁大的年龄后，怀上孩子的速度比年轻女性慢些，但她们仍然有极大机会怀上健康宝宝。

吉尔38岁，她是许多推迟生育的职业女性的典型代表：她不仅希望快速怀上孩子，而且还希望生孩子的时间正好就在一项工程结束的那个月里。

职业女性推迟生养孩子的时候，她们往往在职业水平上获得了一个比较高级的地位，经营管理上的责任就要求她们将个人的时间表与公司的计划协调起来。

在我的执业过程中，经常会碰到很多这样的病人，其中一些来自弗吉尼亚大学。

我经常为教师和研究生做咨询工作，她们希望根据我的意见把怀孕的事情安排在9、10月份。

有些夫妇在学校工作，而学校有自己的校历，自然希望在一学年结束的前9个月里怀上孩子，这样他们就有整个夏天处理新宝宝的事情。

没有人能把时钟拨回去，可是，本书提供了很多简单易行的干预措施，涉及孕前关怀、孕前营养计划、排卵期预测、社交习惯、男方义务以及其他许多事情，如果根据这些建议行事，可以很快就怀上孩子，而且把生出健康婴儿的几率大大提高。

处在这个年龄段的女性要特别注意，一定按照孕前注意事项上的建议行事，因为她们更可能经历生殖问题，而且解决这些麻烦的机会也少得多。

怀孩子应该花多长时间？

尝试一年之后，85%到90%的夫妇都能怀上孩子，这是个平均数字，包括所有年龄组的夫妇，对于接近30岁的夫妇来说是最准确的。

20岁的年轻夫妇，在12个月期间不费任何事就怀上孩子的可能性为93%。

而到了40岁，一年之内怀上孩子的可能性只有约70%。

女性到了45岁时，怀上孩子的情况并不多见。

<<最快速怀孕>>

这里面并没有考虑这样一个事实：40岁年龄的女性，她们遭受流产的风险比20岁的女性高得多。但是，70%的百分比统计数字意味着，哪怕在40岁的年龄，在合理时间段里怀上孩子的可能性，比怀孩子时出现问题的可能性高出两倍。

评估生育力随年龄下降的另一个办法是，如果性交时机把握得当，每个月能够怀上孩子的几率有多大。

20岁的夫妇每个月怀上孩子的百分比约为25%到30%，对照而言，40岁的夫妇每个月怀上孩子的可能性为低于10%到15%。

到了45岁，每个月还能怀上孩子的可能性不到5%，45岁的女性中，多于90%的人尝试一年后还不能怀上孩子。

支持这些数字的数据，来自质量很好的家用简便排卵测试法、孕前关怀和其他重要资源，有了现代信息及科技，每个月都能怀上孩子的比率，在几乎所有年龄段都有极大上升。

<<最快速怀孕>>

媒体关注与评论

“本书为育龄夫妇提供了孕前关怀的重要建议……是一本非常有用的书，其中很多资料填补了知识空白。

”——《图书馆会刊》“威廉斯博士的著作既提供了许多育龄夫妇讲述的故事，也补充了相当有用的临床知识，对于希望怀上孩子的夫妇来说，是一本通俗易懂的上乘之作。

”——北卡罗莱纳州立大学生殖内分泌学及生育系：威廉·梅尔医学博士“本书提供了简明易懂和准确详实的最新科技知识，为希望怀上孩子的育龄夫妇提供实际可行的指导，使他们的愿望得以轻松实现。

”——卡罗莱纳医学中心妇产科系生殖内分泌学及不育症研究中心：保尔·玛实伯恩医学博士

<<最快速怀孕>>

编辑推荐

<<最快速怀孕>>

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>