

<<完美受孕>>

图书基本信息

书名：<<完美受孕>>

13位ISBN编号：9787807629016

10位ISBN编号：7807629010

出版时间：2009-2

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉塔·韦斯特

页数：179

译者：龚晓明

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>

## <<完美受孕>>

### 前言

据不同研究显示，约有10%-20%的夫妻存在生育方面的问题，而且我认为这个数字在未来几年也不可能有所下降趋势。

很多夫妻以及他们的父母、兄妹、好友都需要这方面的指导意见。

1978年世界上第一例试管婴儿Louise Brown的诞生，掀开了生殖医学发展的新篇章。

辅助生殖技术曾一度遭受到医学专业人士以及媒体大众的质疑，有些人认为它只是昙花一现，有些人则批评它是违反道德伦理，违背自然规律的。

30年过去了，世界上有了约300万试管婴儿，现在即使某位知名人士接受了辅助生殖治疗，也不再是什么新闻头版头条的大事了。

然而，虽然人们已经接受辅助生殖技术，但我们似乎忘记了孕育宝宝不单只涉及性生活这一个方面。

这本书在指导生育、治疗不育、怀孕指导等问题的价值在于其所提出的解决方法。

吉塔·韦斯特（Zita West）从实验研究、临床工作以及多个从医者的治疗方法中搜集了大量信息，并融入了一些常识知识，浅显易懂地讲述了人类生育以及所存在的问题。

对于不育夫妇，她还强调夫妻双方要珍爱并尊重彼此，讨论了相关的检查以及治疗手段给他们带来的压力，并提出了帮助他们应对冒昧的干涉与有创治疗所带来非人性化的影响。

## <<完美受孕>>

### 内容概要

作为准父母，想要养育一个天才宝宝。

不能被动地等着幸运的眷顾，赶快行动，遵从吉塔·韦斯特的神奇计划，你会发现，幸运的主动权其实就在你手中。

吉塔·韦斯特的完美受孕十式。

从孕前准备、受孕到妊娠和生育，在每个阶段、每个细节全程指导准爸爸、准妈妈们，使生育变得如此安全快乐和充满成就感。

孕育中的彷徨和不安是每对准爸爸、准妈妈们都会遇到的问题，吉塔·韦斯特运用独特且科学的幼儿理论帮助准爸爸、准妈妈们摒除孕育弊端。

解答孕育过程中的问题，让怀孕成为一种健康且时尚的快乐生活方式。

吉塔·韦斯特帮助无数对夫妇实现了生育天才孩子的愿望，你也同样能实现。

## <<完美受孕>>

### 作者简介

吉塔·韦斯特（ZitaWest），英国生育专家，医学博士，自然生育力的倡导者，助产士、针灸医生和营养学家。

她有20多年的助产士经验和10年的针灸师的从业经历。

是声望极高的孕前和妊娠领域的高级顾问。

她也曾出版《自然怀孕和自然生育》等多部著作。

## <<完美受孕>>

### 书籍目录

序言

绪论

第一章 孕前准备

第二章 女性的生理基础

第三章 男性的生理基础

第四章 性和激情

第五章 生活方式对妊娠的影响

第六章 饮食与妊娠

第七章 身心链与妊娠

第八章 辅助治疗

第九章 辅助生育

第十章 妊娠的维护

## &lt;&lt;完美受孕&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 孕前准备年龄如何影响生育能力？

对于女性，年龄是决定其生育能力大小的最主要的因素。

女孩在出生时卵巢内大约有100万个卵细胞，到了青春期，卵细胞只剩下不到一半，而在其整个具有生育能力的时期内卵巢只释放约400个发育成熟的卵细胞。

差不多在绝经前的15年内（约从35岁开始），她的卵巢释放卵细胞的数量会进一步减少，而且释放的卵细胞的质量也将进一步降低。

在有的时候，甚至可能会出现不排卵的情况。

尽管近些年来医学有所发展，但是，仍然无法延迟妇女绝经的年龄，因此，也就无法延迟女性生育能力下降的年龄。

在后面的内容中，我列出了更多关于医学上所谓的“生物钟”以及妇女在育龄期的不同年龄阶段内怀孕几率的信息。

同时也解释了男性的年龄对大妇生育能力的影响。

这一点很重要，因为我们现在知道，在不育的夫妇中大约有40%问题在于男方，而年龄又是导致男性不育的主要因素。

我们很容易将年龄对生育的负面影响进行详细的论述，但面对各种研究数据也很容易感到困惑。

即使年龄对于你来说也许已经成为影响因素，你也仍然可以对此保持乐观。

我经常遇到并且成功地治疗了许多大于35岁的妇女。

需要记住的是：所有夫妇，不管年龄大小，平均的怀孕时间是6个月到一年。

同时我也认为，为了使你自己处于最佳的怀孕状态，你还可以做很多方面的努力。

比如，生活方式和营养都会对生育产生影响，相关内容我们将会第五章和第六章中进行详细论述。

但是，如果你的年龄已经超过35岁，并且有计划的同房超过半年而没有怀孕的话，那么你应该考虑进行一些不孕检查，以排除一些潜在的不孕原因。

我可以检查出我的卵巢储备吗？

假定妇女在绝经前的一段时间内已经不具有生育能力，那么，在过去我们面临一个难题就是评估一名妇女还能生育的年限。

现在，我们可以通过一种称之为“未来计划”的检验试剂盒，通过流气式计数器求确定。

检查的原理是：测量妇女血液中三种激素的水平——抑制素B，AMH（抗苗勒氏因子）和卵泡刺激素（FSH）。

具体做法是由医护人员在检查者经期的第2天或第3天采集她的血液样本，然后将试剂盒寄到生产厂家的实验室，并在那里进行分析，最后测出的激素水平将决定卵巢的储备能力。

虽然上述检查具有很重要的临床意义，决定是否应该尽快实施IVF（体外受精）；但同时我们也应知道，卵巢储备能力仅是多种影响妇女生育能力和受孕机会的因素之一。

比如，这项检查不会提示你的输卵管不通或者你爱人的精子数量低。

但无论检查结果如何，我部建议你寻求专家的帮助，来对你的具体情况进行探讨。

## <<完美受孕>>

### 媒体关注与评论

孕育出健美聪慧的天才宝宝是每个准爸爸、准妈妈的最大心愿，而这部由英国著名专家撰写的著作提供了一种既简单易行而又行之有效的方法，为准爸爸、准妈妈们进行全方位、全过程的指导。它以非常人性化的方式推动了优生优育的实现，是所有被受孕问题和优生问题所困扰的准爸爸、准妈妈们值得拥有的一本书。

当渴望孕育完美后代的夫妻因找不到权威方法而迷惘时，这部闻名于世的著作作为他们带来了科学的答案。

——《泰晤士报》 孕育出健美聪慧的

天才宝宝是每个准爸爸、准妈妈的最大心愿，而这部由英国著名专家撰写的著作提供了一种既简单易行而又行之有效的方法，为准爸爸、准妈妈们进行全方位、全过程的指导。

它以非常人性化的方式推动了优生优育的实现，是所有被受孕问题和优生问题所困扰的准爸爸、准妈妈们值得拥有的一本书。

——北京协和医院：龚晓明

## <<完美受孕>>

### 编辑推荐

《完美受孕:养育天才宝宝的第一步》由吉林出版集团有限责任公司出版。  
DK知名品牌图书独家授权,北京协和医院妇产专家权威审校,演示完美生育的十大招式。



<<完美受孕>>

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>