

《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

出版社：北方文艺

作者：克里斯托弗·威廉

页数：332

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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》

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 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 服用口服避孕药丸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？ 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？ 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 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？ 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》

精彩短评

- 1、书名很震撼，内容有点少了，读了半个小时就读完了
- 2、作者以医学的角度出发，很专业
但全书全是密密麻麻的文字，插图少，看久了未免有点枯燥。
总体来说，还是有帮助的。
- 3、我很喜欢这本书，但是建议在版面印刷上改进一下，尺寸可以变大些、每页上的印刷可以增加些色彩等，让翻阅起来的感觉更舒适。
- 4、已经看了其中一本书了，相当不错，可能是自己的知识太缺乏了，哈哈，如饥如渴地读啊，快递相当给力，昨天下午买的，今天早上送达，创我当当购物记录！赞！
- 5、很好,对于备孕父母很有帮助的一本书,特别是高龄准父母,我是结合了非非妈的书来看的.这本更系统全面学术些,非非妈的书有一些具体操作和经验分享,两本都看完,觉得自己对于怀孕这件事,算是扫盲了.
- 6、大概翻了一下，感觉还可以，以后慢慢看
- 7、里面涵盖的内容倒是全面，因为是国外作者写的，所以病例也都是外国人，觉得和中国人对于妇科这块的文化和意识还是有所差异的
- 8、买回来以后原装而且还带着书皮未开封，而且书的纸张真的很好，不像是一般的纸，很便宜的，超喜欢。
- 9、内容不错，就是翻译的有些差强人意
- 10、正在看，没有废话，感觉不错
- 11、这个商品不错，希望对我怀女孩有帮助!
- 12、很感谢这个美国作者的书，只是里面的翻译有的地方不是很恰当。
- 13、书一拿回来，我就迫不及待的看了。其实和别的书也差不多，但是作者的语言看着很舒服，还有很多实例让我从中也可以借鉴借鉴
- 14、很好，收获颇多。值得一读。
- 15、怎么说呢，还是不错的。
- 16、不错，说的很全面、很科学
- 17、经常看这本书，期待快点好孕
- 18、刚开始看，希望自己能早日怀孕
- 19、不错，知识普及
- 20、抱着希望买的，收到的当天就看完了。只能说是书本身是很好的书，但不是很适合中国国情，翻译者就是很直白的翻译了出来，没有进行专业的加工。建议有这方面需求的读者还是买中国出版的吧。但是某些要点还是有帮助滴。
- 21、这本书带有理论性，主要是想用来学习下，到了适孕年龄往往很多知识还不了解，比较盲目，学习下是有好处的！
- 22、对于对孕前准备不够了解的人来说，是不错的书
- 23、内容很实用，讲解很仔细，适合准备生育的年轻夫妻~！比之前购买的那些国产孕前指导强多了，内容一点也不空泛，全是干货，实用的知识！值得推荐~！
- 24、还行，这本书籍，看看呗,多了解一下相关知识，不错
- 25、给我的第一印象挺好的，包装很完整，纸张的材质也很好，
- 26、就这样，有点空。不过还是学到一点东西的，希望好孕！
- 27、从各方面了解孕前知识。
- 28、内容还行，还没认真读
- 29、还没有看，但是应该不错
- 30、一般，不是很有帮助
- 31、此款商品值得推荐，而且图书包装完好，还有赠品噢
- 32、很好的书，送给表妹
- 33、能学到不少东西"
- 34、非常好的书，值得好好学习。

《全球实证最有效的自然怀孕法》

- 35、书本内容比较客观，对我还是有一定的指导作用的。在这里说一下和商家的合作吧，25日的订单，26日发货，快递是全峰快递，从北京到青岛快递最慢也就2天，这个全峰快递倒好，28日快递就显示业务员正在派送，到了30日还没派送到，蜗牛的速度啊，打电话问客服怎么还没到，客服说25日的件业务员还没送完的，我的件最快也得10月2日送，真是的，这叫快递吗？跟平邮有什么区别的呢？收了客户的邮费，不能选择个好点的快递合作吗？？？建议大家买时先跟商家确定好快递和派送时间再付款。
- 36、为备孕提供了很多有用的信息，感觉不错。
- 37、很全面的、很好懂。
- 38、写了很多不为人知的领域。不错的一本书。
- 39、经验证效果不错，成功后转赠朋友了
- 40、还没看，但包装挺好的，希望能帮助我赶快怀孕。
- 41、非常有意思的书，值得看一下
- 42、内容全面 学习中 希望对自己下次成功的好孕有帮助
- 43、发货特快，很满意。
- 44、很实用很专业的一本书，受益颇多。
- 45、效率很快，服务很好
- 46、相较一些同类书籍，此书写的很务实，讲的是我很关心的一些问题，而且就科普来说讲得比较细。看了有帮助。不过要理解中西医对待人体的不同观点，所以部分观点和中医讲的角度不一样。另外，不能指望一本书解或看一次医生解决所有问题，需要结合自身情况加以对照辨别。
- 47、包装和封面都很诱人！但是内容却是超级的烂，拦在废话太多，不实用，凑字数，可以简短说的一句话可能会说几页，而且那简短的一句话也是总所周知的常识！翻译不到位！而且是国外的书，不符合国人的实际情况！总之一个字：烂
- 48、值得精读，持有~
- 49、内容丰富 深入浅出 好书
- 50、还行，对计划的人挺有帮助的。
- 51、研究研究一下
- 52、不错，很好，就是发货超慢！！！！
- 53、本以为又会丢在家里看不下去，但是因为认真阅读了这本书，彻底扭转了我的思想，合上最后一页，我谈了口气对老公说：“老公，我放弃了，我不打算执着的要儿子了”，说实话，我觉得这本书确实是本好书。
- 54、内容很详尽，写的都是备孕应该了解的知识。建议备孕的都买一本来看看。
- 55、很不错，值得一买。
- 56、还没看完，但是看了前面几页，对我还是有用的。会认真看完的、
- 57、这本书告诉我们男性和女性的生理结构还有自然怀孕的方法。但是最效的方法是不能把怀孕当成是任务。那样怀孕就有压力反而不利于受孕。再一个是测体温。测排卵期
- 58、已经推荐了2个高龄女性朋友看了，都怀了，很好的书，很科学。
- 59、买了很多孕前的书，这本很科学很全面，推荐
- 60、内容很好 很多值得学习的地方 唯一不足的是实例大多是外国的 恐怕不太适合国人
- 61、书的内容很好，就是有点破边，总体还好
- 62、知识很强大，有时就拿出来翻翻看
- 63、昨天刚收到货还没仔细看,希望能有所帮助吧
- 64、里面写到的内容是很专业的，不过还好，解释得比较清楚，也不算难懂。如果里面所写的内容都是真实的话，平常很多妇科疾病还真就不用太过担心。
- 65、买了同一作者的两本书，一本是《最快速怀孕—想生就有》，另一本是《全球实证最有效的自然怀孕法》，两本书的排版章节内容都是一模一样的。《最快速怀孕—想生就有》2008年10月第一版定价29元，《全球实证最有效的自然怀孕法》2012年2月第一版定价29.8元，《最快速怀孕—想生就有》就是多几张漫画图片，印刷和纸张都没《全球实证最有效的自然怀孕法》好，折后价还贵7块1.花了40几块买到两本一模一样内容的书，《最快速怀孕—想生就有》记录显示还是从北京仓库移来上海的最

《全球实证最有效的自然怀孕法》

后一本，还真是中奖了。。。当当也不容易，还特意从北京仓库移了货，就不退了，一样就一样看吧，只能说出版商坑人，改个名字就成一本新书了，真是无语。。。建议其他买家买一本就可以了，内容一样的，特意仔细比较过了。

66、写得很好，不过重复的内容有点多！

67、看了一小部分，感觉不错，相信其他的应该也都可以，实用吧

68、很厚实一本书，内容很系统，书的印刷也很好，感觉不错。

69、刚收到了两天,读了一半,书中有很详细讲解,有利于快速怀孕的方法,以及孕前应该注意的事项和应该做的哪些相关检查,通俗易懂,受益匪浅,感谢!

70、这书，大概的看了一下，内容也很丰富，有很多国外的方法和建议，挺不错的，也有很多该注意的事项，分类明细，很容易就能找到自己要看的内容！

71、书还是很不错的，包装各方面都很好，只不过是刚买完就降价了，物流速度很快。

72、比较好！有实用意义！

73、因为已经是在别人眼中的大龄了，备孕接近一年未果。所以十分焦虑。这本书刚刚浏览了一遍，对于年龄和妇科常见疾病还是很宽松的，并不认为是影响怀孕的主要因素。所以心里获得了一些安慰。感觉书写的很权威。

74、关于生殖问题各方面，论述得比较全面。尤其关于孕妇需要注意的营养、运动等等。想要孩子的夫妻可以看看。

75、不符合中国国情，里面的内容随便一本关于怀孕的书里都会有。

76、写的很专业，很详细，非常值得一看

77、蛮好的，想要怀孕的可以看看

78、一般翻译的社科书都比较晦涩，但此书浅显实用。

79、希望带来好运，已近开始看了，还不错

80、书里面的东西很实用，但是看完后心里怎么怪怪的呢？呵呵，

81、适合怀孕前期准备，很科学，有利于优生

82、刚收到，没来得及看，希望能好孕~~

83、内容全面，深入浅出，收获不小

84、内容挺详细的，具有工具书的要点，便于查找需要的想要了解的有疑问的部分

85、书纸张不错 字迹清晰 内容通俗 就是外国人写的 关于营养方面的建议也许不太合国情 一晚上匆匆看完 还应再仔细看看

86、外国人写的，可能有些建议不适合国人吧。

87、很易懂，真心挺喜欢这本书的，教的方法很不错，了解自己是什么体质对症下药，希望快点好孕！！！！

88、讲得清楚明白，很容易参考。而且内容很有鼓励性，给人欣慰

89、内容还不错，有些东西讲得很明白

90、和老公一起读的，感觉文章写的不错，希望对我们有用吧，早点怀上宝宝，这是我们的期盼。

91、很专业，但实用性有点弱

92、昨天晚上大致翻看了一下 受益匪浅 我觉得准备要孩子的准爸爸准妈咪 都要买来看看 里面很不错的介绍了 生理 怀孕 饮食 疾病 以及心理 等等内容 很不错的 我建议准备要孩子的妈咪爸爸 要买来阅读下

93、还行，有点内容

94、写的很棒。

95、应该列放新婚必读吧，如果能早点接触到这种书，相信我也不会耽误到现在了，目前正在积极备孕中，希望早日好孕！

96、以不孕不育反向说明怎么优生优育，准爸妈在想要怀之前看看挺有益的。

97、了解的的多些

98、还不错啦学习看看

99、这个还没有看，希望有帮助

100、还不错 学习一点

101、感觉还可以，只是饮食等方面的建议更适合西方人

《全球实证最有效的自然怀孕法》

《全球实证最有效的自然怀孕法》

精彩书评

1、我覺得這本書對於高齡懷孕一事有非常經典的論述與實證，在讀本書以前，我不知道還有排卵期試紙這個工具，而且還遠比基礎體溫法更有效果，作者的觀點相當中肯，譬如說，男性如果知道伴侶是排卵期，就會感到焦慮與壓力感，所以，本書在男性/女性的心理面&生理面可能出現的問題都有提到，只是本文仍著重於生理機能上。對我來說，知道如何正確又有效地預測排卵期，是本書最重要的一個章節，想要購買排卵試紙的女性同胞們一定要買喔!

《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:www.tushu000.com