

# 《轻松怀孕：北京妇产医院妇产专家献给艰难备孕人群的贴心手册》

## 书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508076874

## 编辑推荐

北京妇产医院著名专家20多年临床经验全面总结  
真正提高受孕几率，助您踏上幸孕历程！

不孕不育诊疗专家集20多年临床经验倾力打造：

希望能提高受孕几率的备孕夫妻；

试孕多次不成功，但不知如何就医的夫妻；

有流产史、不孕不育症的高龄难孕女性；

关心妻子，希望孕育健康聪明宝宝的准爸爸。

随着结婚、生育年龄的普遍延后，以及环境污染、疾病和心理压力等因素的影响，全球不孕不育人口明显增多。

中国内地不孕不育发生率由20年前的3%提高至12%~15%，数量已超过4000万，而且每年以数十万计的速度递增。据调查，每8对适龄夫妻中就有1对存在不孕不育问题。

妇产专家告诉你：

年龄不是问题，调养才是关键！

30%~50%的不孕夫妇经过治疗都可以成功怀上健康宝宝！

超值赠送

助孕经络按摩图

## 内容简介

北京妇产医院妇产专家献给艰难备孕人群的贴心手册。书中不仅详细介绍了不孕症的成因、自测方法、就医攻略，以及不孕症的中西医疗法和饮食疗法等，还介绍了如何通过测量基础体温、锁定排卵期、改变生活习惯、科学运动和饮食调养等来提高受孕几率，内容科学实用，贴近读者需求，是不孕不育患者及备孕夫妻轻松助孕、怀孕的全程指导方案。

## 作者简介

于松  
首都医科大学副教授、硕士生导师，毕业于原白求恩医科大学临床医学专业，曾赴日本留学。现任北京妇产医院产科副主任、主任医师，从事妇产科临床和教研工作20多年，主要研究方向是妇产科高危妊娠管理、各种孕期复杂合并症和并发症的处理、优生优育咨询，以及妇产科急危重症诊治。曾被好医生网站评选为“北京市十大受欢迎好医生”。曾在国内核心期刊、杂志发表论文20多篇。  
主编有《40周全程孕产指南》《实用育儿百科：0~3岁》《30几岁准妈妈怀孕、分娩、产后护理全程指导》等多部孕育类畅销书，深受读者好评。

## 目录

### Chapter 1是什么动了“孕”气

#### 01 不孕不育为何越来越常见

难逃其咎的环境恶化

错过了怀孕的黄金年龄 盲目人流惹的祸

追求骨感美，引发大麻烦

急出来的“不孕”

肥胖，影响生育的隐形杀手

“夜生活”泛滥酿苦果

#### 02 女性怀孕“卡壳”的五大内因

年龄障碍

卵巢功能障碍

输卵管障碍

子宫着床障碍

[显示全部信息](#)

## 前言

前言  
轻松助孕，远离不孕  
随着结婚、生育年龄的普遍延后，以及环境污染、疾病和心理压力等因素的影响，全球不孕不育人口明显增多。中国内地不孕不育发生率由20年前的3%提高至12%~15%，数量已超过4000万，而且每年以数十万计的速度递增。据调查，每8对夫妻中就有1对存在不孕不育问题，这已经成了一个必须引起重视的社会问题。  
长期工作在临床门诊第一线，我经常和患者打交道。其实，大多数人的身体并没有什么问题，大都是精神过度紧张、压力过大导致的。为什么这么说呢？这是因为精神过度紧

张往往会导致内分泌功能紊乱、排卵障碍或不排卵，尤其是职业女性，工作压力大，长期处于高强度的压力之下，大脑皮层会抑制下丘脑以及垂体的功能，甚至抑制卵巢的功能，使卵巢不排卵，月经就会开始紊乱。而男性就更不用说了，压力大的时候，更容易出现“不行”的状况。

另外，说实话，人的事业可以仔细规划，可是生育这事不同，因为每个人的生育能力状况都有差异。想在指定的时间内怀孕，这不得不说是一种相当天真的想法。要知道，健康女性在一个排卵周期中的妊娠率只有20%~25%，在一年中可以达到85%~90%。所以，在一两个月内是否能怀孕，这个谁也说不准，即使是我们专业医生也不敢打包票。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)