

《生男生女決定寶典》

图书基本信息

书名：《生男生女決定寶典》

13位ISBN编号：9789866228339

10位ISBN编号：9866228339

出版时间：2012-2-1

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：原利夫

页数：176

译者：黃薇嬪

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.tushu111.com

《生男生女決定寶典》

內容概要

做愛前喝咖啡，容易生兒子？

想生女兒，行房時女生最好「性冷感」？

求神問卜？只靠運氣？不如跟著專家這樣做！

受孕不能只靠努力，生男生女不是只靠運氣，「排卵日」、「性愛體位」、「高潮」、「基礎體溫」

才是決定寶寶性別的關鍵！日本科學研究「性別生育法」，專門治療「不孕症」的醫學生育博士告訴你，最先進、安全的受孕技巧，生男生女你決定！

喝不完的包生男中藥帖、傳統觀念的壓力，讓你喘不過氣來嗎？本書將「海外排卵理論」變成「決定寶寶性別」的生育技巧。為各位夫妻提供最正確的懷孕觀念，無論是第一次懷孕、或是想懷第二胎的女性都很受用。

做愛沒有避孕，可是卻已經超過2年沒有懷孕，是那裡出了錯？進行「性別生育法」前，那些是「女人要準備」、「男人要了解」的事？想要準確生男生女，做愛時採取什麼體位法最好？不孕症權威知道。

夫妻們將能徹底掌握「生男生女」這件事，並調整懷孕計畫。在本書你將學到：

- * 為什麼連生了3胎，都是女娃？「了解XY精子的習性與特徵」有助於生男寶寶！
- * 不易懷孕、生不出來有原因。到底是女人做不好？還是男人出問題？
- * 了解「女性陰道的酸鹼度」和「寶寶性別」的連結關係。
- * 當老公覺得寶寶性別順其自然就好，不想配合「性別生育計畫」時，你應該怎麼做。
- * 精子量也是生男生女的關鍵。男人應該在何時禁慾、又該在什麼時機釋放精子。
- * 保持插入狀態數分鐘、女性緊閉雙腿入睡，就能「一舉得男」。生男生女該知道的受孕技巧。
- * 男孩女孩的個性特質也很重要。女兒、兒子個性大不同，在家中不同排行的性格解析。
- * 為什麼「適時避孕」比「天天做愛」更容易生男生女。
- * 人工授精誰都可以做嗎？懷孕機率是多少？高齡產婦也能進行「性別生育計畫」嗎？
- * 想生女兒，還特地前往醫院預測排卵日，結果還是懷了男孩，讓原醫師告訴你問題出在那裡。

有關「生男生女」的3大迷思

【迷思1】男人多吃肉，女人多吃菜，可以生兒子？？

不孕權威這麼說：「有人說多吃酸性食物能生女兒，多吃鹼性食物能生兒子，用『飲食影響寶寶性別』的說法，其實並沒有確切根據能夠證明。」

用「自然方法」就能為女性打造「酸鹼性的身體環境」，如願生男生女！

打造酸性環境 生女兒

排卵前2.3天做愛

性行為時男性「淺淺插入」，讓女性盡量「無感」！

打造鹼性環境 生兒子

接近排卵日做愛

讓女性感受「性高潮」，容易生男寶寶！

【迷思2】只要「好朋友」正常來，就有懷孕的能力？？

不孕權威這麼說：每月一次的月經固然重要，但是想要成功受孕，培育良好體質與規律健康的生活也很重要，「寒性體質」、「過胖」、「過瘦」的女性都要小心！

生活習慣、運動、睡眠都是懷孕與否的關鍵，塑造優質生活、講究飲食攝取，就能輕鬆打造「易懷孕體質」！

【迷思3】想如願生男生女，天天做愛不避孕也沒關係？

不孕權威這麼說：請在3個月前就開始測量基礎體溫，找出排卵的規律性，為了不讓努力白費，除了進行「性別生育法」的性交之外，都應該避孕，這一點請確實做到！

想生女寶寶 - 因為Y精子活動速度快，因此如果沒有避孕，Y精子很可能在排卵日時受精，就會懷下兒子。

想生男寶寶 - 醫學上證實攝取咖啡因能夠促進精子活躍，建議在性交前50~70分鐘內攝取的話，生男機率高！

《生男生女決定寶典》

《本書特色》

貼心為每一對夫妻量身打造！

Point 1最具公信力的剖析 - 破除傳統疑慮，實現父母的願望。

「刻意」想生男生女並不是一件壞事，而是出自於父母愛的天性，本書介紹的「性別生育」並非盲目、天馬行空的迷信說法，對於生男生女的想法是否妥當，原醫師將為您一一說明，讓每一對夫妻都能安心實踐。

Point 2最專業的性愛常識 - 如願生男生女的小技巧，一看就懂！

想成功懷孕，一定要先對性方面的基本常識有所了解，本書以全彩圖片詳細解析男女生殖器官、懷孕的過程、XY精子與受孕過程、體位法等，不同於制式教科書，內容實用好讀，夫妻兩人都能掌握懷孕的關鍵！

Point 3簡單又精確的推算方法 - 會算排卵期就是算出受孕日！

推算排卵期好複雜、基礎體溫表完全看不懂，怎麼辦？網路上好多資料我該相信那一篇？別擔心，書中除了教你如何紀錄基礎體溫，輕鬆看懂線型圖，還提供其他5種預測排卵的方法，多種方法並行，更能準確如願的生男生女！

Point 4最有效率的受孕技巧 - 每一個過程都是關鍵，妥善準備就能完美如願。

搭配8則實際案例，解剖成功與失敗生男生女的箇中原因，如何做好生育前的心理準備、測量基礎體溫、安排有計畫性的性行為，原醫師就每個過程以詳細圖文說明，遵照步驟一一執行就能成功懷孕！

作者簡介

原利夫

【生育醫學博士】原利夫

1956年生於日本。

1983年取得慶應義塾大學醫學院研究所醫學博士學位，曾經擔任慶應義塾大學婦產科助手。1987年擔任東京齒科大學市川醫院講師。

1989年擔任千葉衛生短期大學兼任講師，期間也參與了日本首次體外受精冷凍受精卵嬰兒的誕生。

1993年成立專門治療不孕症的「原醫學中心」。

現任【原利夫婦產醫學中心】院長。

經歷

日本婦產科學會專科醫師

日本生殖免疫學會會員

日本生殖學會會員

日本受精著床學會會員

日本內分泌學科會會員

專長

生殖生理學、內分泌學、精子學

著作

《寫給想要寶寶的人》（池田書店）、《無須煩惱：不孕症治療》（新星出版社）、《錯誤百出的不孕症治療DVD書》（每日COMUNICATIONS）等。

網站<http://www.haramedical.or.jp/>

書籍目錄

前言 - 「男孩」好？還是「女孩」好？

第1章 決定寶寶性別，是壞事嗎？

刻意想生男生女，這樣好嗎？

- 想要生男生女，是做父母的天性
生活方式是生男生女的關鍵
- 晚婚、少子化、高齡產婦族群趨高，還能指定寶寶性別嗎？
每一對夫妻都能辦到嗎？
- 追求最「自然」的性別生育方式
性別生育的成功率有多高？
- 徹底了解、醫院指導、人工授精等順序，可有效提升成功率

Column1 你想要男孩或女孩？

第2章 生男生女之前，你該知道這些事

不好意思瞭解生殖器官？男女構造大不同

- 一定要知道的基本常識
有性行為就會懷孕？你一定要知道的懷孕過程
- 寶寶是如何誕生的呢？
決定寶寶性別的性染色體
- 寶寶性別在何時決定的呢？
決定寶寶性別的2種精子
- 掌握精子特徵也是必要關鍵
「禁慾」能增加生兒子機率？老化、熬夜疲勞，也會影響精子健康
- 精子的構造與射精過程
女人有「性高潮」，容易生出男寶寶
- 女性體內環境會不停地改變
「掌握排卵週期」是成功懷孕的關鍵
- 瞭解排卵循環與月經週期

Column2 寶寶生日逆算法

第3章 生出優質寶寶，你準備好了嗎？

計畫生育前的心理準備

- 開始之前務必仔細確認
太胖太瘦的人，都是不容易受孕的體質
- 生出健康寶寶的第一步
寒性體質容易不孕！？這麼做，打造易懷孕體質！
- 提升生命力，提升懷孕機率！
寶寶性別生育的四大過程
- 掌握每一個過程的關鍵
渴望生男生女，一定要先會量基礎體溫
- 了解基礎體溫的架構
早上測量基礎體溫，最準確
- 請每天持續並確實進行
基礎體溫表的記錄方法
- 測量記錄，利用線型圖清楚觀察
體溫不正常可能生病？四種異常狀況，要小心！
- 小心這樣子的基礎體溫表！
多種方法並行，能更準確生男生女
- 其他預測排卵日的方法
無法確實預測排卵日，請盡速諮詢醫生

- 如果無法確定排卵日，你可以這樣做！
調整精子量是什麼？XY精子的比例很重要
- 進行生男生女前的性行為重點
把握最佳時機，做愛的細節也很重要呢！
- 徹底確認並等待時機到來
想如願生男生女，要學會避孕，不是天天做愛
- 為了成功生男生女，一定要做的事

Column3 天體運行與懷孕的關係

第4章 這樣做，自然生女兒！

- 想生女兒？做愛的時候，最好不要超過15分鐘
- 做未來的爸爸媽媽，喜悅迎接新生命！
愈來愈多夫妻這麼想：「生女兒真好！」
- 溫柔又貼心，而且將來值得依靠！
我家女兒很好動，一點都不像女生，該怎麼辦？
- 兒子女兒大不同
有弟弟的女兒比較有責任感？小心，容易太壓抑
- 兄弟、姊妹、獨生女的性格特質
生女兒，要先懂得避孕？最好不要有高潮
- 如願生女兒的4大關鍵
熟記X精子特徵，就能提高生女機率
- 為了生女兒，請做這些準備
排卵日前3天做愛，最容易生女兒
- 善用X精子壽命較長的特徵
想如願生女，男性請每週射精1次
- 提高X精子的比例
做愛別超過15分鐘，能營造生女寶寶的環境
- 盡量採取「無感」性行為
「騎馬式」容易生女兒？懷女寶寶的性愛體位法
- 改變體位可提高成功率
想懷孕就可以不用避孕嗎？適時避孕很重要
- 性行為之後的避孕時機
渴望生女兒的小故事 - 四則實際案例

案例1 因為擁有堅強的信念，我真的懷女寶寶了！

案例2 老公不和我進行「生男生女計畫」，但還是懷女兒了！

案例3 雖然前往醫院預測排卵日，但懷的是男孩。

案例4 太刻意要求無感性愛，反而讓性慾更旺盛。

成功生女兒的基礎體溫表

第5章 這樣做，自然生兒子！

- 想生兒子之前，要先準備這些事
- 想要一舉得男，夫妻兩人做足準備了嗎？
兒子總是充滿活力，家裡好熱鬧！
- 活力充沛又可靠！
兒子愛哭、難管教，該怎麼辦？
- 對兒子的印象是？
有妹妹的男生較有責任感，獨生子別太溺愛
- 哥哥、弟弟、獨生子個性大不同
想喜獲麟兒，掌握4大關鍵很重要！
- 提高生男成功率，這麼做！
算準排卵時機，才不會讓Y精子死亡

《生男生女決定寶典》

- Y精子與陰道的關係
 排卵日的2天內做愛，容易生兒子！
- 關於排卵日與性行為
 男人請禁慾，才能大量累積Y精子
- 決定寶寶性別，男性一定要做的事
 做愛前喝咖啡，生男機率高！
- 健康管理的重要性
 女人越興奮，越有機會生兒子！
- 高潮與寶寶性別的關係
 7種生男體位法，不僅能深入結合，還能增加情趣！
- 容易生兒子的性愛體位
 渴望生兒子的小故事 - 四則經驗分享

案例1 鎖定排卵日、禁慾，最後成功生兒子！

案例2 偶爾找回新鮮感，營造水乳交融的氣氛！

案例3 為了婆婆，無論如何都想要生兒子

案例4 這麼努力，為什麼還是沒有成功？

成功生兒子的基礎體溫表

第6章 人工受孕生男生女，該注意那些事？

- 進行人工授精，生男生女成功率可達90%
- 夫妻一起到醫院了解
 選擇可進行生男生女的醫院
- 寶寶性別生育法的進階版
 第一次前往醫院該怎麼做
- 初診之前的流程
 利用人工授精決定性別
- 人工授精的架構
 人工授精的流程
- 從檢查到施行當天的過程
 人工授精的懷孕機率
- 懷孕成功率高嗎？

案例1 人工授精3次，終於如願生下女兒

案例2 高齡生產的我，選擇人工授精，結果開心生出男寶寶

海外的生男生女現況

- 介紹國外最先進的技術

Column4 清宮珍藏生男生女表

第7章 生男生女QA大解答

- 【知識篇】有關生男生女的基礎知識
- 【歷史篇】性別生育的重大研究事蹟
- 【體溫篇】測量基礎體溫時，一定要會的事
- 【避孕篇】避孕藥、避孕器，也會影響生男生女？
- 【第二胎篇】生不出第二胎？有原因！
- 【高齡產婦篇】高齡產婦也能如願生男生女嗎？
- 【煩惱篇】生男生女的心理壓力，可以克服的！
- 【丈夫篇】老公無法共同合作時，該怎麼辦？
- 【醫院篇】如何尋求最合適的醫院？
- 【迷信篇】生男生女說法這麼多，該相信那一個？
- 【懷孕篇】懷孕了嗎？檢測看看就知道！
- 【懷孕生活篇】懷孕女人最脆弱，一定要注意這些事

後記 與寶貝和樂融融相處是最美好的事

附錄 2個月份基礎體溫表

《生男生女決定寶典》

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.tushu111.com