



## Je veux un enfant

*Zita West*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Je veux un enfant** Zita West

 [Telecharger Je veux un enfant ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Je veux un enfant ...pdf](#)

# **Je veux un enfant**

*Zita West*

**Je veux un enfant** Zita West

## Téléchargez et lisez en ligne Je veux un enfant Zita West

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

Fécondité et conception

Tout le monde, ou presque, peut avoir un bébé. Pour autant, même si le désir d'enfant est très fort, il n'est pas toujours facile de concevoir ! En effet, un couple sur six essaie, en moyenne, de faire un bébé pendant au moins un an avant d'y parvenir.

La plupart des futurs parents ne prennent véritablement conscience de ce que représentent la reproduction et la fertilité qu'à partir du moment où ils désirent un enfant. Cette connaissance permet pourtant d'améliorer les chances de concevoir rapidement, en s'intéressant notamment à :

La complexité du cycle féminin

L'appareil reproducteur masculin

Les liens entre l'âge et la fécondité

Age et fécondité féminine

Si l'ovulation est normale et que les rapports interviennent aux moments propices, les statistiques montrent que :

A l'âge de 15 ans, une femme a 40 à 50% de chances de concevoir par cycle.

A l'âge de 25 ans, elle a 30 à 35% de chances de concevoir par cycle.

A l'âge de 35 ans, elle a 15 à 20% de chances de concevoir par cycle.

A l'âge de 45 ans, elle a 3 à 5% de chances de concevoir par cycle.

Concevoir naturellement

Nous ne sommes pas moins fertiles que nos grands-parents. Mais notre hygiène de vie trop souvent malmenée et notre impatience sont responsables de performances procréatrices faussement perçues à la baisse chez les couples modernes.

Quelques habitudes simples suffisent, le plus souvent, à améliorer la fertilité :

Apprendre la patience : il est inutile de consulter avant un an de tentatives infructueuses avec des rapports réguliers.

Faire l'amour souvent : en moyenne, les spermatozoïdes ont une durée de vie de 72 heures environ, une fois expulsés dans les cavités génitales.

Manger équilibré : l'impact hormonal d'un régime strict peut diminuer la fécondité.

Choisir la bonne saison : le nombre et la mobilité des spermatozoïdes sont plus élevés à la fin de l'automne.

Surveiller la prise de médicaments : certains antalgiques agissent sur les prostaglandines, hormones jouant un rôle dans la contraction de l'utérus.

Arrêter de fumer : la fécondité d'une fumeuse est de 30% moins élevée que celle d'une non-fumeuse.

Diminuer sa consommation d'alcool et de café est également recommandé.

La conception assistée

Si les efforts du couple pour concevoir restent vains après une année, il est temps de chercher les causes d'une possible infertilité. Ces causes peuvent être d'origines diverses, féminine ou masculine, hormonale ou physiologique. Pour chacune d'entre elles, Zita West décrit précisément les techniques de dépistage, et présente les traitements les plus adaptés.

L'infertilité est souvent vécue par les futurs parents comme une vraie catastrophe. Toutefois, grâce à l'évolution de la médecine, une grande majorité de couples peut désormais se tourner vers diverses solutions

de rechange, dont la fécondation in vitro, l'insémination artificielle ou la correction chirurgicale. Un chapitre entier du livre est consacré à ces techniques, et indique comment améliorer l'efficacité de chaque traitement grâce à une hygiène de vie différente, un régime approprié et le soutien de thérapies complémentaires.

Biographie de l'auteur

Sage-femme, nutritionniste et acupuncteur, **Zita West** exerce à Londres dans la clinique obstétrique de Harley Street où elle a développé ses recherches sur la fécondité. Des patientes comme Cate Blanchett ou Kate Winslet, ont bénéficié de ses soins et de son expérience. Zita West tient une chronique hebdomadaire dans Prima Baby magazine.

Download and Read Online Je veux un enfant Zita West #96UPEMGK8CX

Lire Je veux un enfant par Zita West pour ebook en ligneJe veux un enfant par Zita West Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Je veux un enfant par Zita West à lire en ligne.Online Je veux un enfant par Zita West ebook Téléchargement PDFJe veux un enfant par Zita West DocJe veux un enfant par Zita West MobipocketJe veux un enfant par Zita West EPub  
**96UPEMGK8CX96UPEMGK8CX96UPEMGK8CX**