



播种网 力荐
bozhong.com

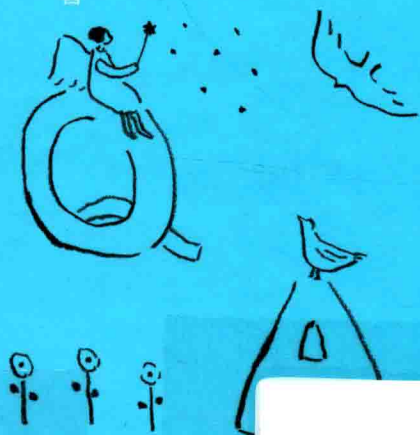
怀孕不难

备孕妈妈必读

「日」山主医院院长 堤治 著

杨丽娜 路昭远 译

牟田 审订



日本不孕不育治疗权威
日本皇太子妃雅子主治医师

助你成功怀孕！

北京大学人民医院妇产科主任王建六力荐



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

怀孕不难

备孕妈妈必读

〔日〕山王医院院长 堤治 著

杨丽娜 路昭远 译

牟田 审订

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

SANNOUBYOUIN NO INCHOU GA OSHIERU AKACHAN GA HOSHII TO
OMOTTA TOKI NI YOMU HON

© 2014 Osamu Tsutsumi

Edited by CHUKEI PUBLISHING

Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION

Simplified Chinese Character rights arranged with KADOKAWA CORPORATION
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-8178

图书在版编目(CIP)数据

怀孕不难/(日)堤治著;杨丽娜,路昭远译. —北京:电子工业出版社, 2015.10

ISBN 978-7-121-26910-3

I. ①怀… II. ①堤… ②杨… ③路… III. ①妊娠—基本知识 IV. ①R714.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第186668号

责任编辑:周林 特约编辑:王秀

印刷:北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装订:北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:787×1092 1/32 印张:4.625 字数:104千字

版次:2015年10月第1版

印次:2015年10月第1次印刷

定价:36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

目录

第1章

写给备孕夫妻的妊娠小常识

卵子也会老化，是真的吗	018
月经周期比想象中还要复杂	021
妊娠就是一个又一个奇迹相互累加的结果	024
妊娠需要女性体内含有一定水平的性激素	027
“能来月经就能怀孕”这种说法大错特错	030
监测基础体温，了解排卵期	032
事业成功女性罹患子宫内膜异位症的概率较高	037
子宫内膜异位症难道是上天善意的提醒	040
衣原体感染与不孕不育症的危险关系	042
宫颈癌患者不要说妊娠了，就连性命都会受到威胁	044
子宫肌瘤原本应是经产妇的疾病，但是……	046
与卵子不同，精子不会老化	049

第2章

女性应该知道的不孕不育症常识

“无论何时都能怀孕”如此令人悲伤的误解	054
性教育落后致使日本成为“不孕不育症大国”	056
社会因素对生育率的影响	058
不孕不育症的原因男女双方各占一半	061
引起不孕不育症的三大病因之一：排卵・卵巢异常	064
引起不孕不育症的三大病因之二：输卵管异常	066
引起不孕不育症的三大病因之三：男性原因	068
引起不孕不育症的原因尚且还有很多	070
每10人中就有1人患有不明原因的不孕不育症	072
治疗不孕不育症的主要方法	074
借助“卵巢年龄”和“卵子数量”轻松判断妊娠的“难易程度”	077

高龄产妇，难以想象的困难重重	080
压力太大，备孕夫妻不得不面对的现实状况	082
不争事实，因性冷淡导致不孕不育症	084
人均1000万日元，绝对不便宜！高昂的不孕不育症治疗费用	086
不孕不育症也存在终止治疗时机	088
产前筛查是否需要	090
即便卵子老化也可以成功受孕	092
在不孕不育症治疗和工作之间摇摆不定的女性	094
您知道吗，环境激素会影响人体	096



第3章

为顺利怀孕而不断努力，养成有益于妊娠的生活好习惯

首先让我们从正确了解自己的生活习惯开始	100
膳食平衡，您达标了吗	102
对性激素有促进作用的五大营养物质	104
想要生个健康的小宝宝，体态过于消瘦的女性要多多注意了	107
喝咖啡上瘾、烟酒不离身，备孕期间我该怎么办	110
体寒乃妊娠大敌，切实做好保温工作	112
适当运动，百利而无一害	114
轻松面对，放松心情态的小诀窍	116

第4章

良好的性生活是怀孕的关键

真心想要宝宝吗？首先从相互袒露心声开始	120
男性其实比女性想象中还要敏感脆弱	122

不要过度在意排卵日	124
性冷淡可能与性行为障碍有关	126
无论如何都不成功？不如借助人工受精试试看	128

第5章

解除误区11问

Question & Answer

过去一直在吃小剂量的避孕药，这样会对妊娠有影响吗	132
原来曾经有过流产的经历，这样会导致不孕不育吗	133
听说有吃了会容易怀孕的营养品，这是真的吗	134
过去一直在吃减肥药，这样会对妊娠有影响吗	135
治疗不孕不育症时应该选择怎样的医院呢	136
听说中草药可以治疗不孕不育症，真的有效果吗	138
穴位按压真的对怀孕有帮助吗	139
无论接受什么样的治疗感觉都没什么效果，要不要听听其他人的意见呢	140

现在正在接受不孕不育症的相关治疗，听说促排卵药物对 人体有害	141
听说放射能可能影响妊娠，这是真的吗	142
电磁波辐射容易导致不孕不育症，这是真的吗	143
结束语	144



怀孕不难

备孕妈妈必读

〔日〕山王医院院长 堤治 著

杨丽娜 路昭远 译

牟田 审订

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

作者简介

堤治，日本山王医院院长，日本皇室医疗专家组成员，日本皇太子妃雅子主治医师，不孕不育治疗权威专家。

毕业于东京大学医学部，任东京大学医学部妇产科教授、国际医疗福祉大学教授。2008年4月至今任山王医院院长。生殖医学领域权威专家，擅长腹腔镜手术治疗子宫内膜异位症及子宫肌瘤等妇科疾病，对环境激素有一定的研究和造诣。通过开设博客和举办研讨会的方式，热心推广妇产科常识。著有《天赐》(朝日出版社)、《妇科疾病与腹腔镜》(镰仓春秋)等多部著作。

译者简介

杨丽娜，北京大学人民医院麻醉科医生，译有《漫画人体》一书。

路昭远，日本职业医师，在日行医多年。

审订者简介

牟田，北京大学人民医院妇产科主治医师，有较丰富的临床经验。



推荐序

“是时候该要个宝宝了”，如果你也这么想，那么这本书绝对值得你仔细阅读。

本书作者堤治是日本不孕不育治疗权威专家，也是日本皇室医疗专家组成员。本书是他多年行医经历的精华集结。内容丰富，通俗易懂，不仅有益于备孕夫妻做好孕前准备、孕育健康宝宝，也有益于大众了解孕产知识，是一本难得的专业科普书。

——北京大学人民医院妇产科主任 王建六



卵子也会老化，您知道吗

怀孕分娩，是女性一生中极其重要的一段时期。随着时代的不断变迁，工作压力的不断增大，目前已有越来越多的年轻人选择了晚婚晚育，这使得平均初产年龄由上一代的20岁推迟到了现在的30岁左右。结婚后也有很多女性抱着“等等再要孩子”的心态，十分慎重地选择怀孕的时机。



但是，大多数女性都忽略了卵子也会老化这一事实。推迟怀孕计划将会使高龄产妇的数量逐年增加，分娩风险也会随着年龄的增长而不断增加。本书内容涵盖女性解剖、生理以及妊娠等基本常识，希望借此机会让更多的备孕夫妻掌握这些基本知识，为孕育健康的下一代提供一定帮助。



每6对夫妻中就有1对 饱受不孕不育症的困扰

目前还有很多夫妻不知道卵子也会老化，“想生却生不出来”的夫妻大有人在。

从前，每10对夫妻中只有1对会饱受不孕不育症的困扰，但现在却发展到每6对夫妻中就有1对无法生育。很多女性认为“只要接受了不孕不育症的治疗就能很快生出小宝宝”，其实事实远不像想象中那



么简单。虽然日本接受不孕不育症治疗的人数在全球范围内亦居前列，但由于患者年龄普遍较大，治疗成功率会因此而受到一定影响，这也是40岁以上女性接受体外受精治疗后，成功率不足10%的原因之一。

既然不孕不育症困扰着很多夫妻，那么现在就让我们一起来了解有关妊娠的基本知识，从测量基础体温、防止身体受寒等小事做起，养成良好的生活作息习惯，为孕育健康宝宝打下坚实的基础吧。

您是不孕不育症的高危人群吗

请依次对照以下各项，Step 1、2中满足6个以上条件者，即为不孕不育症的高危人群。如果满足Step 2中的任意一项，建议您尽快联系妇产科医生，进行相关检查和治疗。

【Step 1】

☐ 35岁以上

伴随年龄的增加，除了卵子会出现老化外，子宫、卵巢、输卵管等都会出现不同程度的功能紊乱。

☐ 寒性体质

即使在夏天也会手脚冰凉，代谢率低下，这些现象可能与激素调节功能紊乱有关。

☐ 太胖或者太瘦

不论太胖还是太瘦，都可能与激素调节功能紊乱有关，都会对女性排卵造成一定影响。

☐ 性病

性病是引起不孕不育症的原因之一，而且某些患者经常在性病症状缓解后自行停止治疗，但其实病症并未痊愈。例如，衣原体感染可导致输卵管堵塞，这是引起不孕不育的常见原因之一。

☐ 夫妻性生活不规律

不要说排卵有什么问题，就连能在一起的时间都很少。性生活不规律是成功受孕的大敌。

☐ 性生活每月不足2次

身体无异常，性生活次数过少也会引起不孕不育症。因此，增加性生活次数十分重要。