

第八版
更新版

每个家庭都需要的专业指导

最快速怀孕!

[美]克里斯托弗·威廉博士/著
胡东霞/译



有以下情况者请使用本书

■ 35岁以上还想要孩子

■ 有流产史

■ 有子宫肌瘤

■ 体重超重或不足

■ 有不孕不育症

给明天就想怀上孩子的男人和女人们

北方文艺出版社

最快速怀孕！

[美]克里斯托弗·威廉博士 / 著
胡东霞 / 译



北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2008-013 号

原书名: THE FASTEST WAY TO GET PREGNANT NATURALLY

THE FASTEST WAY TO GET PREGNANT NATURALLY @ 2006 by Christopher D. Williams.

Simplified Chinese language edition arranged with the author c/o Lowenstein-Yost Associates, Inc.
through jia-xi books co. ltd Taiwan.

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

最快速怀孕 / (美) 克里斯托弗·威廉著, 胡东霞译. - 哈尔滨:

北方文艺出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5317-2328-8

I. 最… II. ①克… ②胡… III. 妊娠期妇幼保健 - 基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128349 号

最快速怀孕

作 者	(美) 克里斯托弗·威廉
译 者	胡东霞
责 任 编 辑	王金秋
封 面 设 计	烟 雨
出 版 发 行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街 26 号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电 子 信 箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	16
字 数	250 千
版 次	2008 年 10 月第 1 版
印 次	2008 年 10 月第 1 次
定 价	29.00 元
书 号	ISBN 978-7-5317-2328-8

序：你为什么需要这本书

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！

目录

序：你为什么需要这本书 / X

第1章 想生就有！今天你准备好了吗？

女性生殖系统解剖学 /2

- 阴道 /2
- 子宫与宫颈 /4
- 输卵管 /5
- 卵巢 /5
- 大脑 /6

男性解剖学知识及生殖功能 /7

- 阴茎 /7
- 睾丸 /8

怀孕与月经 /9

- 排卵期 /12
- 受精与着床 /13

第2章 有问题我也能怀上孩子！

纤维瘤 /19

- 纤维瘤的常见症状 /21
- 纤维瘤发生的部位 /21
- 纤维瘤的治疗 /23

子宫内膜异位 /24

- 子宫内膜异位的治疗 /27

感染 /28

- 阴道细菌性增生症 /28

II 最快速怀孕

性传播疾病 /29

- 淋病与衣原体疾病 /29
- 其他性传播疾病 /31

阑尾炎 /31

月经不调 /32

多囊卵巢综合症 (PCOS) /32

- 多囊卵巢综合症 (PCOS) 的家族遗传 /33

多囊卵巢综合症的治疗 /35

过往盆腔手术 /37

妊娠异位史 /37

卵泡 /39

人工流产史 /39

过往流产 /40

第3章 每个女人孕前关心的14个问题

怀一个健康宝宝 /44

营养与先天缺损 /45

- 叶酸 /45
- 维生素 A /48
- 锌 /49
- 其他维生素 / 矿物质 /50

免疫 / 传染性疾病 /53

- 麻疹 /53
- 水痘 /54
- 肝炎 /55

- HIV (人体免疫缺陷病毒) /55
- 梅毒 /55
- 淋病 / 衣原体 /56
- 肺结核 /56
- 弓形病 /56
- CMV (细胞巨化病毒) /57
- 阴道细菌性增生症 /57

身体问题 /59

药物治疗 /59

遗传方面的咨询 /60

- 遗传疾病 /62
- 随机染色体疾病 /62

环境污染 /63

社会生活、财务及心理方面的考虑 /64

- 健康保险 /64
- 职业方面的考虑 /66
- 财务方面的考虑 /67

第 4 章 警告：节育措施有害！

口服避孕药 /70

- 服用口服避孕药之后生育力下降 /71
- 服用口服避孕药期间发生的体重变化与月经不调史 /72
- 口服避孕药丸的时间长度 /74
- 口服避孕药丸与先天缺陷 /74

醋酸甲羟孕酮 /75

诺普朗 /75

宫内避孕装置 (IUD) /76

IV 最快速怀孕

茵普兰伦 /77

隔离式避孕措施 /77

第5章 时机决定一切！

所谓的第14日误会 /80

排卵如何发生 /82

● 排卵期测试纸 /84

● 排卵期测试纸是如何工作的 /85

● 如何购买这样一套测试工具 /86

● 什么时候开始使用测试纸？ /86

● 进行测试的最佳时辰是什么时候？ /87

● 假如永远都看不到阳性测试结果呢？ /89

● 什么时候性交（假如在使用测试纸的话） /91

● 使用排卵期测试纸 /91

● 基础体温记录表（BBT） /92

● 如何利用BBT图表决定性交时机 /96

● 如何利用BBT图表 /96

子宫颈粘液变化 /96

中期痛经 /97

黄体期缺乏症（LPD） /98

第6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？ /103

超重 /105

● 体重增大引起的激素变化 /107

● 流产与超重有关系吗？ /108

减肥建议 /108

- 哪种饮食方案最好? /109
- 有多囊卵巢综合症 (PCOS) 的女性的减肥法 /111
- 低碳水化合物、高蛋白饮食方案是如何起作用的? /112
- 如果决定尝试低碳水化合物、高蛋白饮食方案, 要怎么做呢? /113
- 低碳水化合物、高蛋白饮食看起来是什么样子的? /115
- 减肥的五大要素 /116
- 假如减肥不成功, 可以帮助排卵的一些药物 /119

体重不足 /120

- 体重过低如何引发问题呢? /121
- 关于体重不足的女性的其他重要事项 /122
- 体重不足怎么办? /122

运动与生育力 /125

- 运动量大小的标准 /126
- 运动与流产 /127
- 自己如何辨别出现黄体期缺乏症? /128
- 如何改变运动常规 /129

第 7 章 吃什么? 怎么吃?

咖啡因 /135

酒精 /136

每天一片阿司匹林就不需要生育专家了吗? /136

热量摄取 /137

蛋白质 /138

维生素与矿物质 /139

- 铁 /139
- 锌 /140
- 维生素 C /141

VI 最快速怀孕

● 叶酸 /142

● 钙及其资源 /142

其他维生素 / 矿物质 /143

● 素食者 /146

作为防治方法的营养变更 /148

● 纤维瘤 /148

● 子宫内膜异位 /149

● 营养和男性生育力 /150

第8章 不要把一切推给女人——男人起决定性的作用！

解剖学 /155

精子 /156

● 可在药店购买到的精子测试用品 /157

禁欲期 /158

营养 /159

● 抗氧化剂 /159

● 硒 /160

● 其他维生素及矿物质 /161

● 左旋肉碱与乙酰左旋肉碱 /161

运动 /162

社交习惯与吸毒 /163

● 烟草 /163

● 大麻与可卡因 /164

药物 /165

压力 /167

年龄 /168

性功能紊乱 /169

润滑剂 /171

宽松短裤还是三角裤——这是一个争论不休的问题 /171

第 9 章 有性生活才有生育力

供卧室使用的 9 条生育建议 /176

- 1. 性交体位 /176
- 2. 润滑剂 /177
- 3. 性欲、刺激与满足 /177
- 4. 对女方而言的性交频率 /178
- 5. 口交 /179
- 6. 阴道冲洗 /179
- 7. 季节与时辰 /180
- 8. 额外射精 /181
- 9. 电热毯 / 水床 /181

第 10 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 /186

- 卵巢变化 /186
- 染色体毛病与年龄 /187

如何降低染色体异常、先天缺陷或流产风险？ /190

流产风险与年龄 /191

生理问题 /191

35 岁及以上的女性怀孕时可能发生的风险 /192

怀上孩子应该花多长时间？ /193

怀孕之前，什么时候应该进行生育力测试？ /194

第 11 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？ /199

- 性交体位 /200
- 改变阴道的 pH 值 /200
- 女性性高潮 /201
- 营养 /201
- 性交频率 /202
- 性交时机 /203

复杂的（高科技）性别选择技术 /205

已经得到证实的性别选择的复杂（高科技）方法 /205

- 液式细胞计 / 微索法 /205
- 胚胎着床前基因诊断法 /207
- 超声波及性别选择 /207
- 伦理问题 /208

第 12 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？ /212

应该找什么人看病？ /213

如何做好准备工作？ /215

精和卵子能否彼此发现？ /217

- 精子 /217
- 卵子 /221

精子与卵子能结合在一起吗？ /222

- 还可能进行其他哪些测试？ /223

我都有哪些选择？ /224

假如找不出原因呢? /225

为不明原因的不育症夫妇考虑最佳治疗办法时 /226

附录 A: 孕前三个月开始使用的计划表 /228

妊娠周期前三个月 (或更早) /228

- 其他方面的考虑 /228
- 如果体重不足、经期较短、不规则或没有月经 /229
- 如果体重超重 /229

妊娠周期前两个月 /230

妊娠周期前一个月 /230

妊娠周期——供自己使用的妊娠日历 /230

- 指令与建议 /230

附录 B: 供性别选择用的饮食方案 /233

营养补剂信息 /233

- 钾 /233
- 钙 /233
- 镁 /234

专业词汇表 /240

医学资源 /243

- 有关生殖健康的普通信息 /243
- 先天缺陷 /244
- 不育症互助 /244

第1章 想生就有！今天你准备好了吗？

人体是多么惊人，多么难于理解的一台机器啊！

——托马斯·杰弗逊，1786

2 最快速怀孕

很多夫妇都希望能够按照时间表怀上孩子，这是完全可以的。这也是本书的宗旨所在。

我们现在就开始了解关于人体的一些知识，本书所说的很多事情，各位以前可能从来都没有听说过，原来存在的很多问题，你们可以在这本书里找到答案。切实理解我们身体的许多不同侧面，并了解这些方方面面与生殖之间的相互关系，有助于我们快速怀上健康宝宝。关于女性解剖学、经期和排卵期以及这些生殖功能与女性的生活方式及总体健康状况之间的相互关系，一直以来都存在许许多多的错误认识。许多人还怀有错误的想法，以为最重要的事情是要促进精子的繁殖与功能，他们最关心的是男性在繁殖当中的作用。

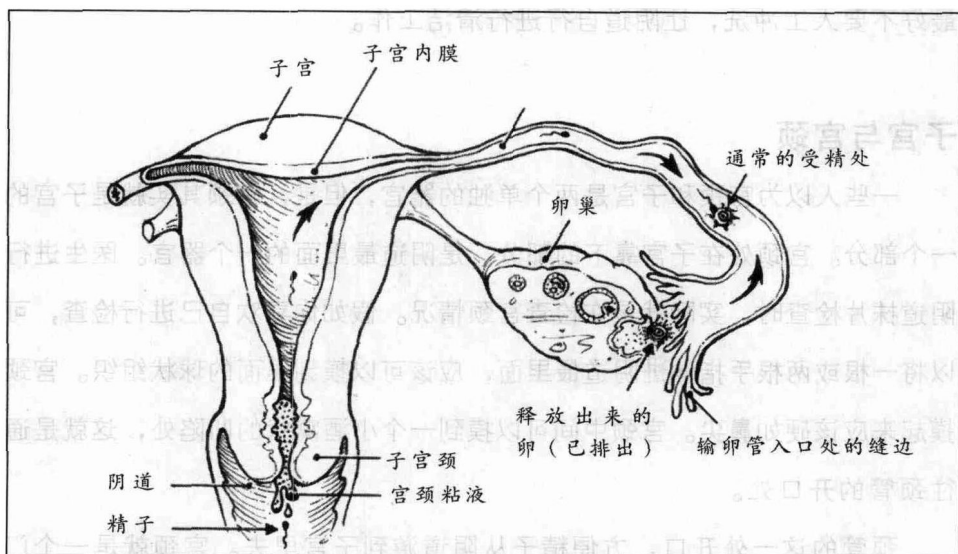
女性生殖系统解剖学

阴道、子宫、输卵管和卵巢是女性生殖系统关键的解剖学要件，这些解剖学器官与大脑一起在怀孕过程中发挥重大作用。

阴道

阴道远不只是一个性交通道。很多女性并不知道，保持阴道正常的细菌环境对促进生育有非常重要的作用。避免某些清洁方式，比如用洁阴冲洗液冲洗阴道，往往能防止阴道内正常的细菌平衡发生改变，避免炎症与感染，从而大大改进生殖健康水平。及时发现阴道炎症与感染，采取适当的消毒方式，往往能防止流产，并大大降低盆腔炎及宫外孕的可能性，加快怀孕速度。

图 1.1 女性生殖系统解剖图



阴道使经血离开子宫，并提供一个通道使阴茎在尽量靠近子宫的地方排放精子。人体所有皮肤及有黏膜的地方，一般都有细菌存活在表层，阴道也不例外。阴道内有许多类型的“良性”细菌存活，但是，最主要的一种细菌称为嗜酸菌。这些细菌在阴道内形成一个生态系统，健康细菌的存在阻止不健康细菌或真菌入侵。酵母菌感染就是正常微生物平衡发生变异造成的典型后果，酵母菌很快生长，刺激阴道表皮，导致阴道发炎。嗜酸菌和其他正常细菌使阴道保持酸性，其酸性 pH 值约为 4（低于 7 的 pH 值都是酸性的）。在大多数情况下，正常细菌和酸性环境都能有效阻止其他生物体进入阴道或在里面过快生长。

阴道冲洗对阴道的 pH 值没有影响，或影响极小，却会打破阴道内生物体正常的平衡。对于某些女性，进行阴道冲洗使感染阴道细菌增生症的几率增大一倍，这是阴道内异常细菌过度增长造成的一种病症。这种增生症一般并无症状表现出来，但会增大流产、异位受孕和盆腔炎的风险，并可能导致

4 最快速怀孕

受孕速度减缓（详见第2章说明）。许多女性喜欢在经后冲洗，但是，这样做其实并无必要，因为阴道有自洁功能。为了最大限度提高受精可能性，最好不要人工冲洗，让阴道自行进行清洁工作。

子宫与宫颈

一些人以为宫颈和子宫是两个单独的器官，但是，宫颈其实就是子宫的一个部分。宫颈处在子宫靠下的部分，是阴道最里面的一个器官。医生进行阴道抹片检查时，实际就是在检查宫颈情况。假如你喜欢自己进行检查，可以将一根或两根手指伸进阴道最里面，应该可以摸到里面的球状组织。宫颈摸起来应该硬如鼻尖。宫颈中间可以摸到一个小酒窝状的凹陷处，这就是通往颈管的开口处。

颈管的这一处开口，方便精子从阴道游到子宫里去。宫颈就是一个门道，让精子进入子宫，也方便经血离开子宫。宫颈也是子宫的一部分，生产期间要发生扩张，好让婴儿顺利通过。

颈管之内还有很多粘液腺。宫颈粘液是阴道渗出物中最主要的成分，经期会改变其稠度。许多女性都会注意到，在经期的前半，粘液最先只是少量粘稠的东西，最后变成大量稀淡的水样液体，摸起来滑溜溜的，藕断丝连的样子。雌激素水平在经期的前半部迅速上升，到月经中期上升到最高水平。稀淡和滑溜的粘液最容易让精子通过，因此，一月之中最容易受孕的时候，这种粘液的产量最大，这个时候正好是排卵期。宫颈里面也有很多“腺窝”，或者叫很深的皱折，精子在射出后可以藏在这些皱折里面。性交之后，精子可能在这些皱折里藏身两至三天，这就使受精的机会大大增加。排卵期预测期间宫颈粘液变化的情况，我会在第5章详细讨论。

子宫是人体工作最勤奋的组织之一。一般来说，它的大小如同人的拳头，位于膀胱后侧的盆腔和和直肠前端。子宫不仅在孕期存放胎儿，如果女