

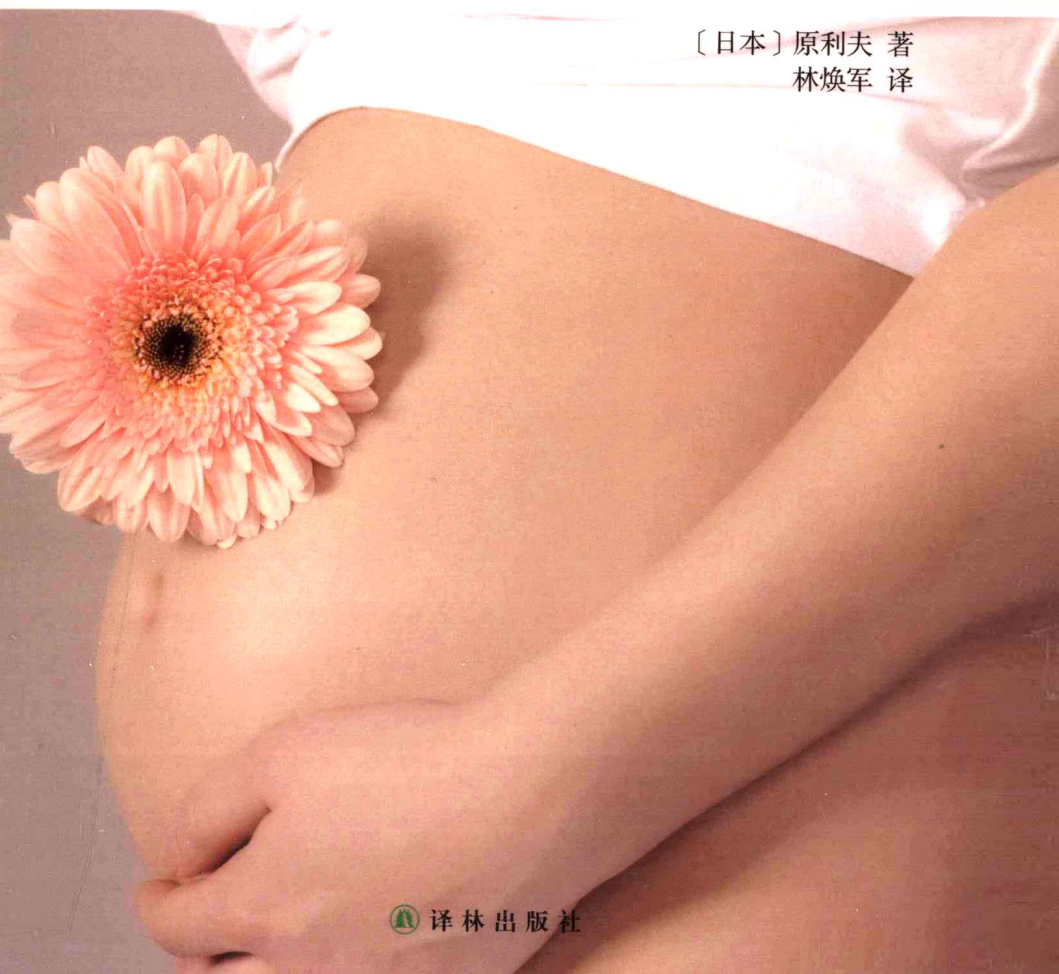
HEALTHY PREGNANCY

原因，明白改善应对的方法
孕”不再是奢望

祝你好孕

一份贴心的特殊礼物 献给想做父母的你

〔日本〕原利夫 著
林焕军 译

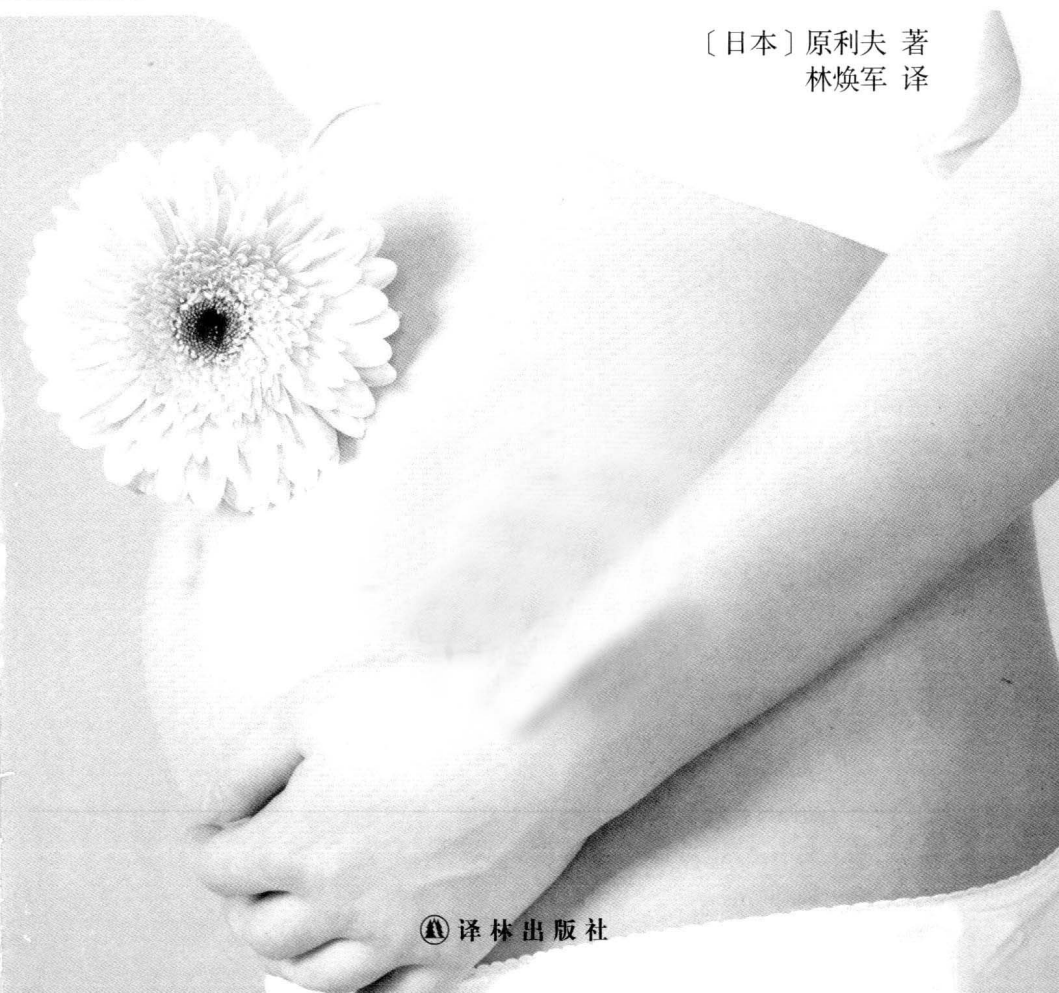


WISH YOU A HEALTHY PRECIOUS

祝你好孕

一份贴心的特殊礼物 献给想做父母的你

〔日本〕原利夫 著
林焕军 译



图书在版编目 (CIP) 数据

祝你好孕 / (日) 原利夫著; 林焕军译. —南京: 译林出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5447-3303-8

I. ①祝… II. ①原… ②林… III. ①妊娠—普及读物 IV. ①R714.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 229045 号

ZUKAI AKACYAN GA HOSHIIHITO NO TAMENO HON FUTARI DE
NAOSU FUNIN

by Toshio Hara 2008

©Toshio Hara 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by IKEDA Publishing Co., Ltd.
Chinese translation rights arranged with IKEDA Publishing Co., Ltd.
through Beijing Kareka Consultation Center.

著作权合同登记号 图字: 10-2012-601 号

书 名 祝你好孕

作 者 [日本] 原利夫

译 者 林焕军

责任编辑 王振华

特约编辑 包连荣

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京冶金大业印刷有限公司

开 本 640×960 毫米 1/16

印 张 12.75

字 数 120 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-3303-8

定 价 35.00 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

Contents



第一章

怀孕很容易？

- 首先是确认 2
- 通过自我检查，寻找原因
- 女性篇
- 男性篇
- 夫妻共同篇

第二章

让怀孕变得容易 测量基础体温

- 身体的构造 20 22
- 女性的身体构造
- 男性的身体构造
- 怀孕的原理 24
- 月经周期和怀孕的原理
- 知道排卵期，实现自然受孕
- 时机法 28
- 测量基础体温 30 32
- 制作基础体温表
- 在医院接受时机法指导 34

第三章

的身体 构建容易怀孕

- 提高怀孕的可能性 36
- 提高怀孕可能性的性爱方式 36
- 容易受孕的体位 38
- 进行这样的性爱，能够提高怀孕率 40
- 构建容易怀孕的身体
- 提高怀孕能力 50
- 重新审视自然疗法
- 能够有效实现怀孕的生活习惯 48
- 补品和中药的效果 46
- 提高怀孕能力的饮食 44
- 构建容易怀孕的身体
- 提高怀孕能力 50
- 重新审视自然疗法
- 能够有效提高怀孕能力的穴位疗法 52
- 夫妻间可以进行的穴位疗法
- 其他的治疗方法 54 58
- 骨刺刺激法
- 怀孕体操练习



第四章

孕不育症 或许自己患有不

男性主要的生育原因 70
是哪方面的原因 (男性) 70
生第二胎也有可能不孕 68
是否存在很难怀上小孩的症状
女性主要的生育原因 64
是哪方面的原因 (女性) 66
如果怀疑自己患有不孕不育症的话
何谓不孕不育症 62

第五章

去医院吧!

女性接受初诊的流程 82
不孕检查的流程 (女性) 80
检查和治疗的流程 80
不孕不育治疗的基本流程
初次接受诊断时 78
初诊的注意事项 78
让医生告诉你选择医院的要点
寻找一家好医院 76

第六章

也能够怀孕 即使有困难

进行症状自我检查 130
自我检查 (男女共通) 130
挑战人工授精 (AI) 126
人工授精 (男女共通) 120
精子通路障碍 124
精子形成障碍 124
症状和治疗 (男性) 118
习惯性流产和第二胎不孕 118
着床障碍 114
宫颈管障碍 108
输卵管障碍 102
排卵障碍 102
症状和治疗 (女性) 100
开始治疗前的基础知识 100
治疗前的基础知识 100
和医生沟通的方法 96
和医生交流的方法 96
男性的不育检查 92
男性接受初诊的流程 90
不孕检查的流程 (男性) 84
女性的不孕检查 84



第七章

深度治疗
还想了解更多

- 了解一下体外受精吧 136
- 何谓体外受精 134
- 可以进行体外受精的条件 138
- 体外受精的顺序 138
- 诱发排卵的方法 142
- 各种各样的深度治疗 146
- 显微授精 148
- 胚盘细胞移植 148

第八章

时，该怎么做？
在进行不孕不育治疗

- 特定不孕不育治疗费用赞助制度 164
- 消除金钱方面的担忧 158
- 告诉你一些药物的知识 154
- 需要使用药物的人 152
- 治疗期为多长时间 152
- 治疗期间 152

结语 181

不孕不育症术语辞典与索引 175

接受辅导 170

性功能障碍和不孕不育治疗 168

面对压力 166

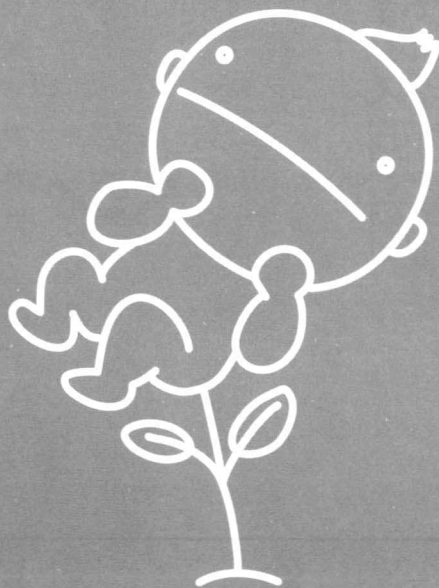
心理和不孕不育 166

Column 1	42
生男生女	
Column 2	
子宫内膜刮宫术和不孕症	74
Column 3	
卵巢预备能力的新检查法	98
Column 4	
非配偶间人工授精	150
CHECK	
可得知合适治疗方法的检查表	132
附录	
基础体温表与检查治疗笔记	183

第一章

怀孕 很容易？

想要怀孕，保持身心健康显得尤为重要。首先，各位要对自身的健康状态进行自我检查。



如果觉得很难怀孕……

通过自我检查， 寻找原因

一定不要忽视身体发出的危险信号。
如果始终不能受孕，其中必定存在某些原因。

面向夫妻双方
治疗不孕症要

年龄这道屏障

相信有许多人正为结婚多年而始终没能生育一个小孩的问题烦恼。结婚后在不采取避孕措施的情况下进行性生活，经过两年仍未能受孕，或许体内就存在某些“不孕的因素”。

所谓的“不孕症”，是由于身体内部结构出现异常而导致难以受孕。由于这和夫妻双方的身体状况都有关系，因此，如果想要知道导致不孕的原因，就必须接受各种检查。

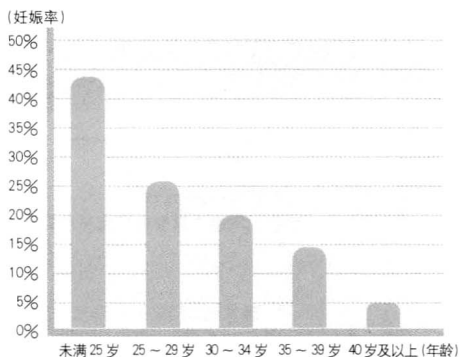
有些人认为，女性只要是在40岁之前就都能够怀孕。但事实上，女性的怀孕能力与年龄的增长有着密切关系。20～24岁会迎来高峰，25～29岁开始逐步降低，35～39岁会急剧下降，到了40岁以上，怀孕率就会减少至5%。对于正为不孕而烦恼的夫妇来说，年龄增长是一个大问题。



生育期的女性每月发育一批卵泡，经过选择，其中一般只有一个优势卵泡可完全成熟并排出卵子，而女性的卵泡数量是在出生时就决定了，并会随着年龄的增长而逐渐减少，因此，年龄增长是影响怀孕的最大敌人。这时，制订一个详细的怀孕计划就显得尤为重要。

为了创造容易受孕的体质，夫妻双方首先应该重新审视一下自己的日常生活。因为，这其中就有可能隐藏着导致不孕不育的因素。但对于医生来说，很难判断是否能够通过改善生活习惯来减轻不孕不育症。各位可以通过下一页开始的检查测试来找出引起不孕不育的危险因素。

过了 25 岁，怀孕率就会降低



原诊所的调查数据

【未 25 岁】... 43%

【25 ~ 29 岁】... 25.5%

【30 ~ 34 岁】... 20%

【35 ~ 39 岁】... 14.5%

【40 岁及以上】... 5%



咨询一下医生吧！

了解「受孕」的知识
为什么无法

虽然希望能够自然受孕，但不知不觉已经过了很长时间，却依然没能怀孕。然而随着年龄的增长，已经无法再悠闲地等待下去，必须采取一些必要的措施解决这一问题。首先，要了解一下关于不孕的知识，消除造成不孕的危险因素。



SELF CHECK

关于自我检查测试

从第 4 页开始的自我检查测试分为女性篇、男性篇、夫妻共同篇。请大家仔细阅读说明部分，改善自己的生活习惯。



Check 1

月经周期 是否正常?

女性最需要注意的是月经状态。
要注意月经周期、经血量以及
痛经等情况。

为 28 ~ 32 天
月经周期一般

虽然时间上会存在一些差异，但月经周期是大致相同的，如果月经周期出现紊乱，则身体可能会存在问题。“一个月来两次月经”等月经周期过短的人或“两三个月还不来月经”等月经周期过长的人都需要特别注意。

月经周期在 20 天以内的情况，我们称为“频繁月经”，这可能会引起荷尔蒙分泌异常或引发无排卵月经等情况。

反之，月经周期长达 40 天以上的情况，我们称为“稀发月经”。这种情况除了可能会引起荷尔蒙分泌异常和无排卵月经外，还有可能会造成下丘脑、垂体功能异常或黄体功能异常。所以，平时应当做好基础体温表，确认自己的月经周期。



YES 的数量有多少?

Check 你的月经状况

- ☐ 月经周期短于 20 天
或长于 40 天
- ☐ 存在痛经
- ☐ 在月经期会服用镇痛剂
- ☐ 经血量有时多有时少

YES 的数量 _____

- 1 ~ 2 个……需要改善生活习惯
3 个……可前往妇科进行咨询
4 个……需要向不孕不育专科的医生咨询

相关页数



- 基础体温表……30 页
- 无排卵月经……105 页
- 子宫内膜异位症……110 页
- 子宫肌瘤……115 页

周期的异常

短于 20 天



可能造成荷尔蒙分泌
异常或无排卵月经

长于 40 天



下丘脑、垂体功能异
常或黄体功能异常

要注意35岁左右的痛经

女性来月经时，因疼痛会感到无法工作和无法运动，如果情况严重，我们可以称为痛经。

女性在35岁左右，痛经情况突然加剧时，需要特别注意。因为造成不孕症的一个主要因素——子宫内膜异位症的特征就是出现剧烈痛经。除此之外，也有可能是出现了子宫肌瘤。所以在出现剧烈痛经时，请尽早前往医院接受治疗。



注意经血的量

经血量过少或月经1天就结束的情况，我们称其为“过少月经”。造成过少月经的原因可能是子宫发育不全、荷尔蒙分泌异常、无排卵月经等，无论哪种原因都会对受孕造成阻碍。

另一方面，经血量过多或月经时间持续1周以上的情况，则被称为“过多月经”。造成过多月经的原因可能是子宫肌瘤和无排卵月经。

如果女性出现少量又持续多日出血的情况，包括非月经的不正常出血情况，则可能患有子宫内膜息肉、肌瘤、癌、衣原体感染等病症。

如果月经出血量出现急剧变化，需要引起重视，应该尽快就诊。



月经停止

如果没有怀孕，却出现停经的情况，这时需要特别注意。有可能是由于荷尔蒙分泌异常、心理因素或进行极端的减肥行为而造成了停经。如果长时间不接受治疗，卵巢功能恢复就会变得困难，因此需要及早治疗。





Check 2

白带的状态 怎么样？

我们可以通过确认白带的状态来确认是否患有性病。

白带是什么？

白带是从子宫颈管、阴道中流出的分泌物，有防止病菌入侵阴道内部的作用。如果阴道内受到病菌感染而引发炎症，白带的味道和颜色就会出现变化，可以根据白带情况的变化来发现一些女性特有的疾病。

异常的人需要注意
察觉白带量和味道出现

进入排卵期后，白带的流量会自然增加。这是为了让精子能够更容易地进入阴道，所以宫颈管黏液的分泌量变得比平时多，甚至还会有弄湿内裤等让人不愉快的经历。如果分泌量急速增加，则体内出现异常的可能性较高，有可能是子宫颈管或阴道患上了某种疾病。

正常的白带几乎是无臭的，如果出现味道过大的情况，则可能是患有滴虫性阴道炎或念珠菌性阴道炎等性病。如果不及时治疗，则可能造成不孕。而且，即使进行过一段时间的治疗，也有再次发病的可能性，想要实现完全治愈，必须坚持认真治疗。



YES 的数量有多少？

Check 你的白带状态！

- ☐ 白带量过多
- ☐ 白带味道过重
- ☐ 白带颜色呈浓郁的黄色或白色，黏稠
- ☐ 白带流量突然增加

YES 的数量 _____

1 ~ 2 个……请前往妇科咨询

3 ~ 4 个……可能感染上了性病

相关页数



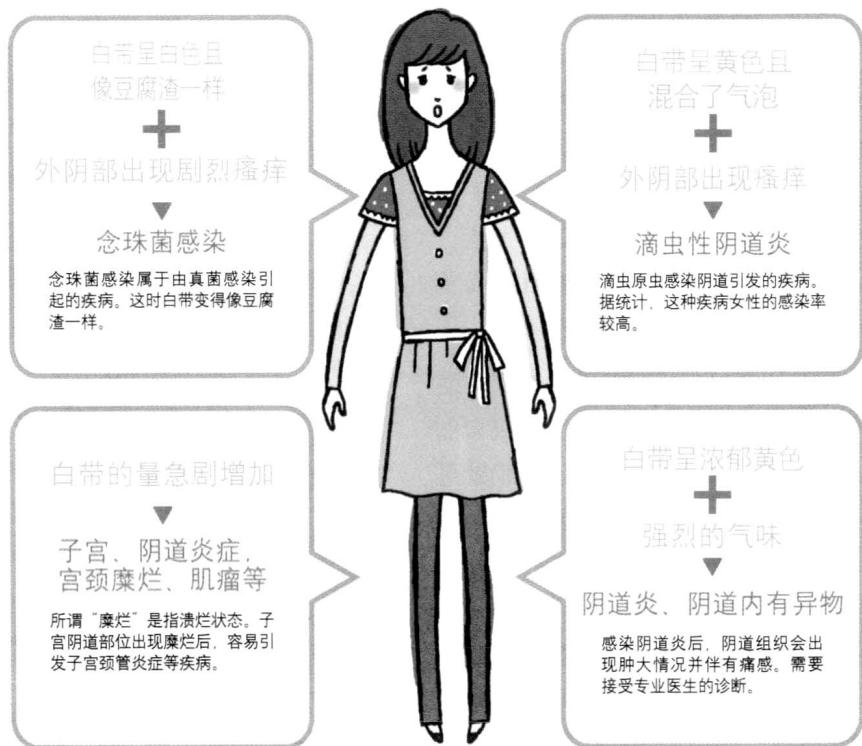
● 宫颈管障碍……112 页

也检查一下颜色

一般情况下，白带是无色透明或乳白色的。除了因为粘在内裤上而变成黄色的情况外，白带呈现出很浓的黄色或像脓一样的颜色，或者是混合了血液的颜色，就需要特别注意，有可能是患上了阴道炎、子宫肌瘤等疾病。但在排卵期的白带也会出现混合了血液的情况，这是因为受到了女性荷尔蒙的影响，所以请不必担心。出现这种情况，反而表明排卵正在顺利进行。

此外，如果白带变得像豆渣一样或出现气泡，也需要特别注意。即使是很小的变化，也要将其视为异常，应当前往妇科就诊。

出现这样的白带时，请注意。





Check 3

你有过堕胎、流产的经历吗？

如果连续两三次出现堕胎、流产的情况，可能会对再次受孕造成阻碍。

堕胎、流产次数的问题

如果堕胎发生的次数过多，那么再次怀孕时，出现自然流产的可能性就较大。此外，如果在胎儿月龄较高后进行流产手术，则会对母亲的身体留下损伤。刮宫手术可能在子宫内或输卵管处引发炎症，从而造成输卵管闭塞或子宫内出现粘连的情况。

只流产过一次是不会出现“习惯性流产”的，请不必担心。如果自然流产连续三次及三次以上，我们就可以称这种情况为“习惯性流产”。有过两次流产经历且出现了早产和死产的情况，我们则称为“不孕症”。这种病症近年来呈逐渐增加的趋势，其原因多种多样，希望各位能尽早治疗。



YES 的数量有多少？

通过堕胎、流产来
check 你的状态！

☐ 堕胎的经历有两次以上

☐ 堕胎时，胎儿的月龄为
4 个月以上

☐ 被诊断患有不孕症

☐ 反复出现三次流产

YES 的数量

1 ~ 2 个……请前往妇科进行咨询

3 ~ 4 个……需要向治疗不孕不育的专业
医生咨询

相关页数

● 输卵管闭塞……111 页

● 习惯性流产……118 页





Check 4

身体的情况
怎么样呢?

成功实现怀孕, 健康是最重要的。
我们就再一次确认一下自身的健康状态吧。

过度减肥是
很危险的

因为减肥或厌食症等原因使得体重在短时间内降低 10 公斤, 这会使大脑荷尔蒙分泌功能出现异常, 容易引发月经不调或无排卵月经等病症。因此请不要胡乱减肥。

贫血和体寒也是
不孕的原因?

引发贫血症的原因可能是血液中的血红蛋白量不足或自主神经紊乱。需要注意的是, 如果存在贫血并且出现“痛经、经血量过多”等症状的患者, 就可能患有子宫内膜异位症和子宫肌瘤。

此外, 到了夏天, 腰部和手脚寒冷等患有极度体寒症的人也需要注意。这时要使骨盆内的血液流动顺畅, 否则将会引发新陈代谢障碍、排卵障碍、月经不调等症状。

如果没有怀孕却流出乳汁, 此类人可能被怀疑患有高泌乳素血症, 引起荷尔蒙分泌异常。如果出现这些症状, 请立刻前往医院接受治疗。



YES 的数量有多少?

通过确认身体的情况,
check 你的状态!

☐ 最近, 体重减少了
10kg 以上

☐ 经常出现贫血

☐ 出现极度体寒

☐ 明明没有怀孕,
却有了乳汁

YES 的数量

- 1 ~ 2 个……需要改善生活习惯
3 个……请前往妇科进行咨询
4 个……需要向治疗不孕不育症的专业医生咨询

相关页数

- 排卵障碍……102 页
- 高泌乳素血症……102 页
- 无排卵月经……105 页
- 子宫内膜异位症……110 页



Check 1

能够实现 高潮射精吗？

勃起不充分，插入后很快便萎缩，
则可能患有“性功能障碍”。

造成这些情况的主要原因
男性精神方面的问题可能是

“不能经常勃起”“很快就射精了”“无法勃起（ED）”等表现在夫妻性生活方面的各种问题，我们都可以称为“性功能障碍”。

如果是男性导致不孕，则有可能是出现了性功能障碍方面的问题。但引发性功能障碍

大多是精神方面的原因，比如说，过于劳累的工作和压力，以及过去性生活失败的经验等。

但这其中不仅仅有心理方面的因素，还有部分身体方面的因素，比如，可能是与实现勃起相关的血管和神经发生了问题。

YES 的数量有多少？

通过射精来 check
你的状态！

- ☐ 早上不能勃起
- ☐ 很难射精
- ☐ 插入后很快就射精
- ☐ 即使射精，快感度也很低

YES 的数量

- 1 ~ 2 个……需要改善生活习惯
3 个……请前往男科向医生咨询
4 个……需要向治疗不孕不育症的专业医生咨询

相关页数



- 性功能障碍……168 页
● 勃起障碍（ED）……168 页

导致性功能障碍的身体方面的原因

- 高血压 ► 动脉硬化
- 糖尿病 ► 睾丸疾病
- 肾病 ► 甲状腺疾病
- 肝病 ► 脑部和脊髓疾病
- 脊髓、骨盆的外伤和手术经历



Check 2

精液、性器官的情况怎么样呢？

我们可以通过自己的肉眼观察，确认精液状态，需要注意颜色和精液量。
检查性器官可以确认睾丸的状态。

正常的精液呈黄白色或白色

正常精液的颜色为黄白色或白色。如果精液的颜色呈浓郁的黄色或带有一丝红色，就需要特别注意了，这时可能已经患有前列腺炎或精囊炎等疾病。

需要注意的是睾丸的情况在男性性器官方面需要

还需要注意睾丸的情况。
睾丸小或轻则有可能患上了“睾丸萎缩症”。如果睾丸出现萎缩，则无法制造精子，这是导致不育的原因之一。
此外，还有一种情况，就是睾丸一直位于腹腔内无法露出，这被称为“隐睾症”。这也是造成不育的原因之一，请尽快接受治疗。

YES 的数量有多少？

通过精液和性器官
check 你的状态！

- ☐ 精液的颜色呈浓郁的黄色
- ☐ 精液的颜色带红色
- ☐ 觉得睾丸较小
- ☐ 用手轻抬睾丸，觉得很轻

YES 的数量

1 ~ 3 个……请前往男科进行咨询

4 个……需要向治疗不孕不育症的专业医生咨询

相关页数



●精子形成障碍……120 页

