

妇产科专家根据权威研究报告，告诉你科学怀孕好时机。



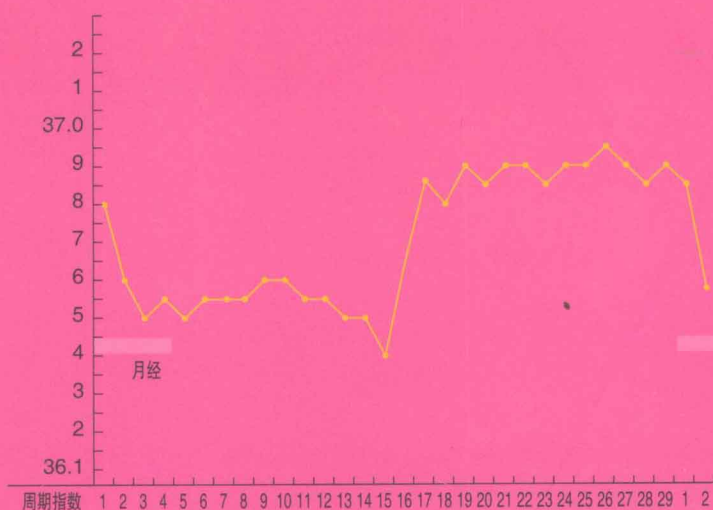
图解

# 适时怀孕法



——选准时机有好孕

市川茂孝 著  
张 晗 译



上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

(图解)适时怀孕法——选准时机有好孕/(日)市川茂孝  
著;张晗译. —上海:上海科学技术文献出版社, 2011. 9  
ISBN 978-7-5439-4949-2

I. ①图… II. ①市… ②张… III. ①妊娠-基本知识  
IV. ①R714. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第160691号

ZUKAI TIMING NINSHINHO written by Shigetaka Ichikawa

Copyright © Yoko Ichikawa, 2005

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NOUSAN GYOSON BUNKA KYOKAI  
(Rural Culture Association), Tokyo

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with  
NOUSAN GYOSON BUNKA KYOKAI (Rural Culture Association), Tokyo  
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through EYA Beijing Representative Office

Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only) ©  
2011 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved  
版权所有, 翻印必究

图字: 09-2010-304

责任编辑: 李 莺  
封面设计: 张 军

(图解)适时怀孕法

——选准时机有好孕

[日]市川茂孝 著 张 晗 译

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

上海市崇明县裕安印刷厂印刷

\*

开本155×235 1/16 印张7 字数130 000

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4949-2

定价: 15.80元

<http://www.sstlp.com>

图解

# 适时 怀孕法



——  
选准时机有好孕

市川茂孝 著

张 晗 译

上海科学技术文献出版社

所谓适时怀孕法,是指使新鲜卵子与活力充沛的精子相遇受精,把握恰当的时机进行造人,从而实现怀孕的方法。

根据近年的研究,健康育龄夫妇如果持续1个月未采取任何避孕措施进行夫妻生活,会有84%左右的女性受孕。但是,能够健康成长最终出生的受精卵只有其中的1/3多一点。其余的受精卵,绝大部分在母亲注意到自己怀孕之前就已经死掉了。究其原因,绝大多数是由于卵子或精子老化而产生的异常引起的。如果卵子和精子是以新鲜健康的状态相遇,那么应该能够生出健康宝宝。

据统计,日本目前10对夫妇中就会有1对在因不孕症而烦恼。即便是健康的夫妇,如果错过了适时造人的时机,也是很不容易怀孕的。在为不孕症烦恼之前,希望能够先尝试一下适时怀孕法。另外,对于并没有不孕症的嫌疑,但希望生出健康宝宝的夫妇,也推荐这个方法。通过使充满活力的卵子精子受精结合,来降低生出先天异常宝宝、提高生出健康聪明宝宝的概率。

本书改订了在1991年出版并获得广泛好评的《适时怀孕法》,汇集成更容易理解的图解版:①留意制造健康的卵子与精子;②在健康的卵子与精子未老化之前把握时机进行造人;③怀孕后使受精卵在更好的母胎环境中成长。用通俗易懂的图解对此三个方面来进行说明。本书希望能够助为不孕症而烦恼及期望产出健康宝宝的夫妇以一臂之力。愿意对适时怀孕法有更详细了解的读者,如果能够再去阅读新版适时怀孕法的话,我们会深感荣幸。

市川茂孝  
2005年2月

## 市川茂孝

1921年生于广岛县吴市,1950年毕业于东京大学农学系,任教于大阪府立大学,于1984年退休,为大阪府立大学名誉教授,专攻生殖生理学,是日本不孕学会的功劳评议员。

著有:《(新版)适时怀孕法》(农山渔村文化协会)

《背德之生命操作》(农山渔村文化协会)

《母权与父权的文化史》(农山渔村文化协会)

《日本人是怎样思考“性”的》(农山渔村文化协会)

# C CONTENTS 目录



## 第一章

### 推荐适时怀孕法..... 007

#### 1 人类受孕率低的原因

- ① 本人也未注意到的“神秘怀孕” ..... 008
- ② 性行为的不同,导致受孕率的不同 ..... 010

#### 2 适时怀孕法——要使充满活力的卵子与精子相遇

- ① 利用适时怀孕法提高受孕率 ..... 012
- ② 错误时机导致的先天异常 ..... 014
- ③ 为了生出身心都健康的宝宝 ..... 016

知识栏 犹太人中流传的适时怀孕法“尼达” ..... 018

## 第二章

### 制造健康的卵子和精子..... 019

#### 1 要制造新鲜卵子

- ① 卵子从胎儿时期就开始制造了 ..... 020
- ② 高龄怀孕、低龄怀孕的风险 ..... 022

#### 2 要制造充满活力的精子

- ① 过度房事会使精子数量减少到半数以下 ..... 024
- ② 要注意高温、压迫和感染 ..... 026



### 3 为了防止染色体异常

- ① 了解一下遗传和染色体吧 ..... 028
- ② 什么是染色体异常 ..... 030
- ③ 染色体异常在减数分裂过程中发生 ..... 032
- ④ 卵子、精子的老化以及原因之一的饮酒 ..... 035

## 第三章

### 受精的机制和卵子、精子的老化 ..... 037

#### 1 卵子和精子的相遇及受精

- ① 了解一下受精的机制吧! ..... 038
- ② 精子到达子宫的概率为0.1% ..... 040
- ③ 精子在输卵管峡部的贮藏所中成熟 ..... 042
- ④ 能够完成授精的精子只有1个 ..... 044

#### 2 防止老化的卵子与精子受精

- ① 不在贮藏所储存老化的精子 ..... 046
- ② 通过在排卵日前一天造人来防止卵子老化 ..... 048

知识栏 妊娠周数的计算方法及怀孕过程 ..... 050

## 第四章

### 孕育健康宝宝的适时怀孕法的中心内容 ..... 051

#### 1 理解月经的机制

- ① 了解卵巢随月经周期而产生的变化 ..... 053
- ② 从月经第一天到排卵、着床 ..... 054



## 2 计算排卵日的5种方法

- ① 周期法——获野式 ..... 058
- ② 周期法——基础体温法 ..... 060
- ③ 周期法——宫颈黏液法 ..... 062
- ④ 其他方法：中期痛、LH检查法 ..... 064

## 3 造人的时机

- ① 首先，确定预期排卵日 ..... 066
- ② 男性在排卵日4天前开始禁欲 ..... 068
- ③ 在预期排卵日的前一天和当天进行2回造人 ..... 070

## 4 提高受孕可能性的要点

- ① 通过高潮提高受孕率 ..... 072
- ② 通过前戏和制造气氛来提高受孕率 ..... 074

知识栏 为了防止新婚无能 ..... 076

# 第五章

## 避免错误时机怀孕的避孕方式 ..... 077

### 1 和周期法相结合的避孕方式

- ① 避孕套 ..... 078
- ② 子宫栓、杀精剂 ..... 080

### 2 其他的避孕方式

- ① 口服避孕药、宫内节育器 ..... 082



## 第六章

### 守护养育宝宝的子宫环境..... 085

#### 1 注意身边的药和食品

- ① 保护胎儿不受遗传有害物质之害 ..... 086
- ② 女性从造人开始到妊娠23周的时间内都要注意 ..... 088
- ③ 男性要从造人的4个月前开始注意..... 090
- ④ 有可能引起畸形的药品 ..... 092
- ⑤ 如果饮酒,腹内的宝宝也会醉 ..... 094
- ⑥ 建立怀孕计划后,夫妇两人都要戒烟! ..... 096

#### 2 孕期中使用口服避孕药是危险的

- ① 妊娠9~16周阴茎和子宫形成 ..... 098
- ② 孕期中使用口服避孕药可能会生出半阴阳的婴儿 ..... 100
- ③ 性行为 and 性格从女性型到男性型 ..... 102

#### 3 与流产和畸形相关联的感染症

- ① 计划怀孕的话,先去进行预防接种吧 ..... 104
- ② 来源于生肉和宠物的弓形虫 ..... 106

知识栏 子宫环境影响胎儿发育..... 107

总结 生出健康宝宝的20条 ..... 108

自己填写栏目——月经周期的记录..... 110

本书装帧设计: (株) アド・クレール 石阪 純子

插图绘者: カワモトミツル

装饰图绘者: 玉城 あかね



# 第一章

## 推荐适时怀孕法

---

在排卵日到来前夕进行交配的动物，怀孕产子的概率在 85% 以上。

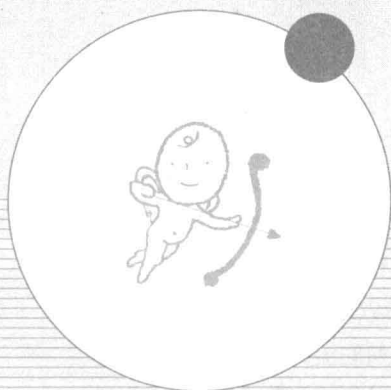
对怀孕任其自然的人类则只有 25%。

将造人的时机与排卵日相配合，

大大提高受孕概率——这就是适时怀孕法。

在为得不到宝宝烦恼而去妇产科就诊之前，

先尝试一下适时怀孕法吧。



## 1. 人类受孕率低的原因

### ● 本人也未注意到的“神秘怀孕”

#### ◆ 已婚女性中八成在未注意期间怀孕了?!

如果说月经规律的女性在1个月期间内持续进行不避孕的夫妇生活的话,实际上会有84%左右的女性受孕,那么大家一定很惊讶吧!

利用早期妊娠诊断法(12~13页)对怀孕进行的调查报告算出,持续夫妇生活的女性100人中,会有84人受精。不过7日之后受精卵能够着床的有67人,这84个受精卵中有17个、也就是20%在着床之前就已经死掉了。继续怀孕到妊娠5周的人数为38人,持续到临床检查能够确诊怀孕的妊娠6周者为30人。

#### ◆ 受精卵的六成在到达妊娠6周之前被淘汰掉

现在我们清楚了受孕的84人中有54人(64%)在从医生那里得知怀孕之前,就已经失去了受精卵。像这样在本人不知道之前就中止掉的怀孕被称为“神秘怀孕”,意指在未见光之前就消失掉的、隐秘的怀孕。

从这以后到妊娠12周之前,还会再有3人左右流产。因为这个时期的流产伴随有多量的流血,所以能够清楚地知道有流产发生,一般称之为自然流产。妊娠12周以后到分娩之前的流产概率就小很多了。

#### 临床研究上辨明的受精卵死亡

意大利的萨赞布通几内罗医院的爱德蒙兹博士,对月经规律的已婚女性共计198人用敏感度很高的人绒毛膜促性腺激素(HCG)检查法对怀孕持续状态进行了追踪(1982年)。

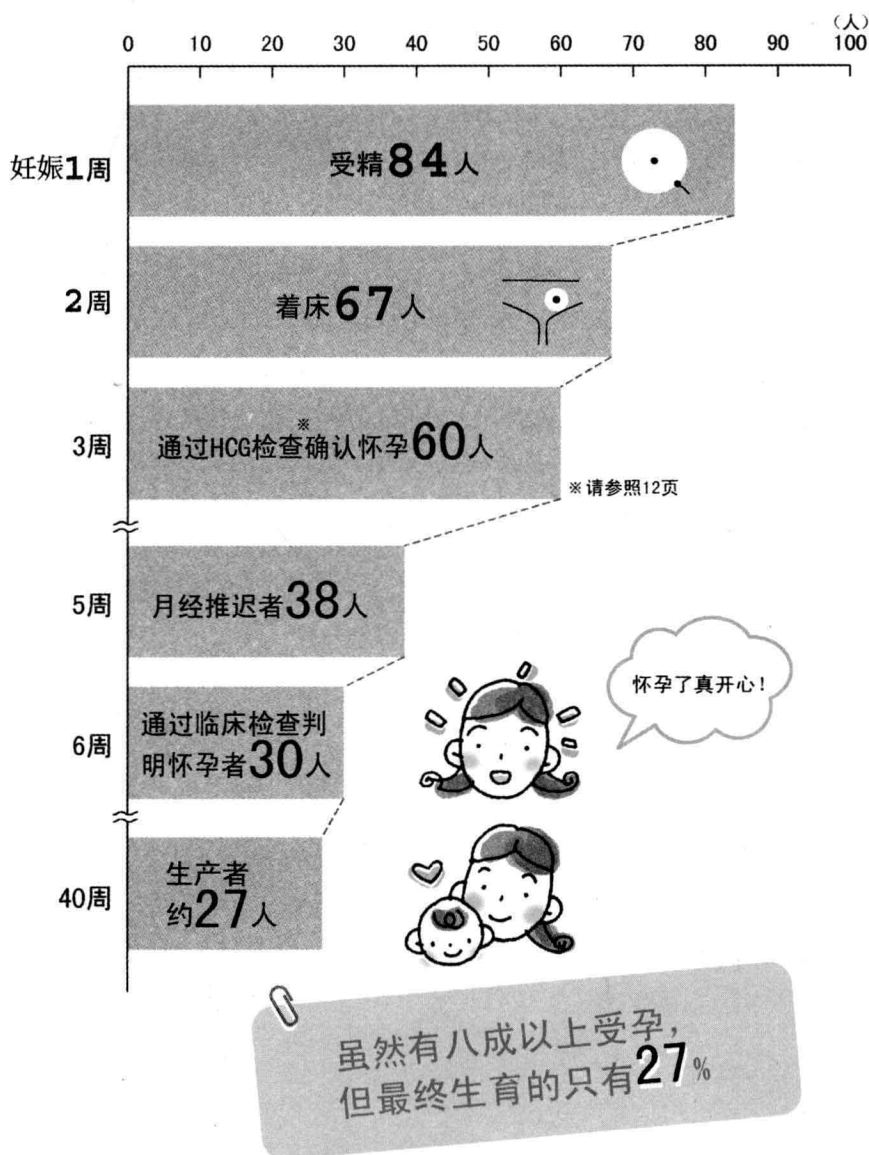
排卵后第2周受精卵着床的女性为全体的60%,之后预期月经推迟4日以上的女性为39%,排卵后第6周左右根据临床检查确认怀孕的女性为26%。一直持续到生产的怀孕者为23%。

此外,根据各种各样的临床研究,本人还未注意期间就失去受精卵的所谓“神秘怀孕”已被证实。

## ● 怀孕率和继续怀孕的比率(已婚女性100人)

图示为月经规律的女性在持续1个月进行未避孕的夫妇生活时，怀孕的比率及其后的过程。

(笔者参考爱德蒙兹博士(意大利, 1982年)和R.古雷伊博士(美国, 1983年)的研究成果而制成)



## ② 性行为的不同, 导致受孕率的不同

### ◆ 动物的受孕率为85%, 人类为25%

为什么人类在本人注意到之前就中止的“神秘怀孕”有很多? 怀孕初期受精卵的死亡率, 相对于动物的15%以内, 人类竟达到了64%。这个差别是由于性行为的不同而产生的。

以牛为例, 雌性的性周期为21天, 在一个性周期中才发情1次。只有在这个时期才允许雄性与之交配。发情期仅有16小时, 在发情结束约11个小时后排出1个卵子。像牛这样的动物从交配到排卵之间的时间间隔在30个小时以内, 每次都是充满活力的精子与刚刚排出的新鲜卵子进行受精, 其结果是受精卵几乎都正常地发育了。

### ◆ 发情期以外的性行为使受孕率降低

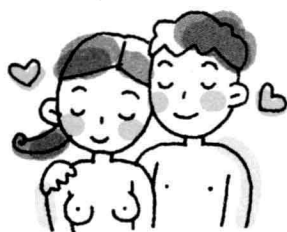
众所周知, 人类的性行为与排卵无关, 没有特定的时间。在排卵日到来较长时间之前进行造人的话, 精子在排卵之前就已持续老化, 失去活力, 导致卵子最终与“老化精子”受精。或者, 排卵后经过较长时间再造人, 精子虽然很有活力, 但此时是与持续老化逐渐失去活力的卵子结合。与“老化精子”或“老化卵子”结合形成的受精卵, 很难进行正常的发育。这其中大部分是异常胚胎, 在怀孕初期就会死亡, 最后以“神秘怀孕”结束。即使生存下来了, 在发育途中流产或者带着未知疾患出生的可能性也会大大提高。



### 高效繁殖的动物们

人类和牛、猪等, 是重复进行周期性排卵(性周期)的自然排卵动物。与此相对, 猫和兔子等, 是只在交配后排卵的交配排卵动物。因为它们在交配后大约12小时左右排卵, 什么时候都是充满活力的精子与卵子结合。就这样, 这些动物拥有高效繁殖的机能和性行为。

● 人类和动物的性行为差别及受孕率



人类的性行为 and 受精

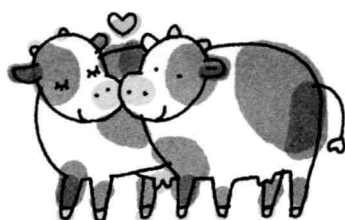
没有特别的发情期，性行为与排卵日无关



到受精为止精子或卵子老化的可能性大



在怀孕初期有**64%**的受精卵不能持续发育而死亡，最终的生产率为**27%**



牛的交配 and 受精

只在16小时的发情期内交配



发情期结束11小时后排卵



交配到排卵在30小时以内。精子卵子都很新鲜有活力！



受精卵顺利地发育。怀孕初期的受精卵死亡率不满一成，生产率达**90%**以上

## 2. 适时怀孕法——要使充满活力的卵子与精子相遇

### ● 利用适时怀孕法提高受孕率

#### ◆ 配合排卵日造人

只在排卵日之前的发情期进行交配的动物,由于是充满活力的精子和新鲜的卵子相遇而受精,受孕率竟高达84%以上。我们人类如果配合排卵日,把握时机进行造人,也可提高受孕的可能性。这个,就是适时怀孕法。

#### ◆ 原因不明的不孕症也不要放弃

绝大多数夫妇是受情欲支配进行性行为的,怀孕因此而任其自然。造人时间如果距离排卵日较远,会造成每回都是老化精子和老化卵子相遇,这样重复下去,即使拥有健康的身体和正常的生殖能力,也经常会有令人遗憾的结果出现:即很难怀孕,或者即便怀孕也容易流产。像这样的“不孕”,即便到医院检查也检查不出原因,结果被诊断为“原因不明的不孕症”。

如果怀疑自己是不孕症的话,在进行不孕治疗之前,先尝试一下适时怀孕法吧。试了二三次还不怀孕的话,再去妇产科检查原因。在就诊的时候,拿着尝试适时怀孕法时所做的月经周期记录(67页),可以作为医生诊断的参考。



#### 早期怀孕诊断法

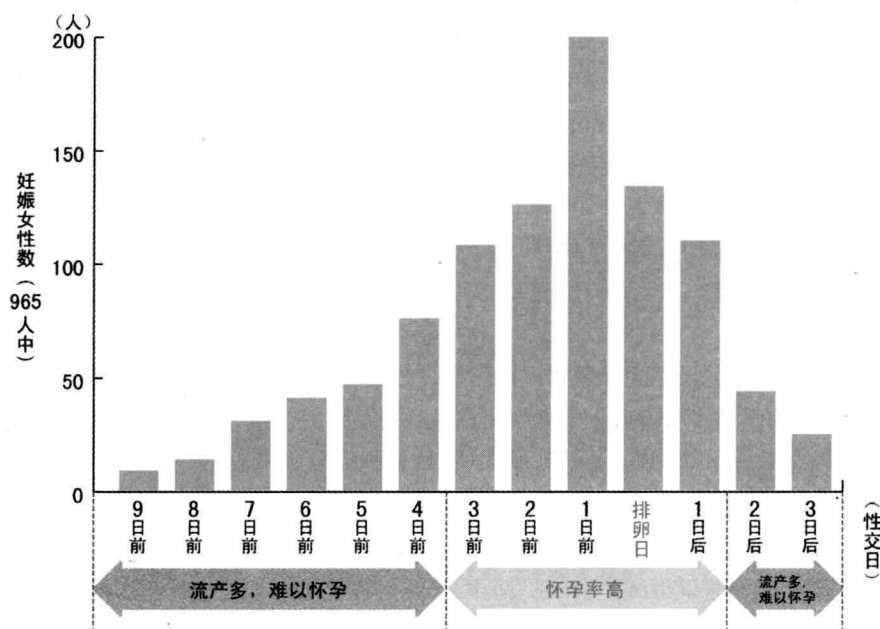
##### ① 根据早期怀孕因子判定的方法

1977年澳大利亚的墨尔顿博士,从受精24小时以内的孕妇血清中发现了被称为早期怀孕因子的蛋白质,通过检测这个因子可以诊断初期怀孕。

##### ② 根据HCG测定的方法

1927年德国的阿休海姆博士和宗蒂克博士,发现受精卵在子宫壁着床1~2日后,会分泌出被称为人绒毛膜促性腺激素(HCG)的蛋白质激素。通

## ● 在排卵日前3天到排卵日后1天之间进行造人的话容易怀孕



葛瑞罗教授和罗加斯博士以怀孕女性和流产女性共计965人为对象,对她们致使怀孕的造人日进行了调查。调查结果显示,在排卵日前3天到排卵日后1天的5天内造人容易怀孕,并且流产少。在此期间,尤以排卵日前1天造人的怀孕女性数量最多。随着造人日远离排卵日,怀孕率降低,而流产率提高。即使在排卵日9天前也有9人(0.9%)怀孕。从这个事实我们可以知道,精子最多能维持9天的授精能力,但随着时间推移精子逐渐老化,而与老化精子受精产生的胚胎流产率高,怀孕率低。

过检查HCG的有无可以确认受精卵的着床。

### ③ 确认胚芽或胎儿的方法

由于HCG在胚芽或胎儿死亡的情况下仍然分泌,有误诊的可能性,所以在临床上通过胎儿心脏的跳动或胎动来进行怀孕的确实判定。近年来通过B超或阴超也可根据怀孕4周以后的图像来确认。

## ② 错误时机导致的先天异常

### ◆ 性行为次数太多,会使精子数量减少且不成熟

据报道,过度性行为或者错误时机的造人,是生出无脑畸胎、脑水肿、脊柱裂的婴儿以及流产的原因之一。

爱尔兰的列蒙多·克劳斯博士以经历了生产或流产先天异常胎儿1~3回的夫妇共16组为对象,对他们1周时间内的性行为次数进行了调查。得知其中的9组夫妇为每周7~21回,关于造人时机这个问题完全没有在他们脑子里出现过(1961年)。

过度性行为当然会导致错误的时机,又会使精子数量减少以及产生不成熟的精子,因而成为生出先天异常胎儿及流产的原因之一。对调查对象的16组夫妇的性生活进行了改善之后,全体生出了健康的宝宝(下页图)。

### ◆ 容易生出原因不明的先天异常宝宝

持续老化难以继续发育的受精卵,几乎都在怀孕初期被选择淘汰掉了。然而,这个选择机制并不是那么完善。

根据R.L.布兰多博士(美国,1976年)的推定,先天异常的婴儿之中,有二成是由于遗传,一成是由于染色体异常,七成是由于多个恶性原因重合而产生的

#### 无脑畸胎

无脑畸胎,是头盖骨的上壁和脑组织缺乏,导致头盖骨的底面在表面显现。表现为头部大、嵌入两肩之间,没有颈部。据说是胎儿产生初期脑水肿破裂而产生的现象。

#### 脑水肿

从脑室壁的脉络丛分泌的脑脊髓液充满了脑室和脊柱管,用来保护中枢神经,把代谢产物排出到静脉。这个循环系统发生障碍的话,大量脑脊髓液滞留,这个状态称作脑水肿。

#### 脊柱裂

脊髓和脑一样同属中枢神经系统,它在脊柱管中流动。如果脊柱管的一部分或者全部先天性地裂开的话,即成为脊柱裂。



自然发生异常(多因素自然发生异常)。

多因素自然发生异常是布兰多博士命名的异常,其中由于错误时机的造人及过度性行为而导致的异常占据相当大的部分。

## ● 通过造人的次数及恰当的时机防止先天异常和流产



(列蒙多·克劳斯博士<爱尔兰,1961年>报告)