

【从针对新婚夫妇的孕育指导到尖端  
的显微受精，最新医疗信息大公开！】



# 完美备孕·优孕 百科全书

## 最健康专业的孕前指导

日本主妇之友社 编著  
王昕昕 译



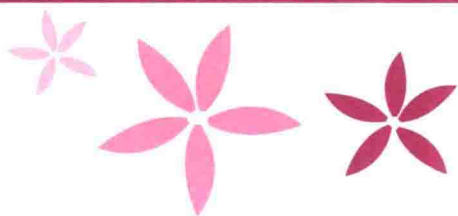
导致不孕不育的20个原因  
FSH、LH、PCOS究竟代表什么？  
教您读懂化验单  
简单易行的助孕操和助孕食谱  
让你的身体做好准备

愿本书让更多夫妻  
“好想有个孩子”  
的梦想成真

# 完美备孕·优孕 百科全书

最健康专业的孕前指导

日本主妇之友社 编著  
王昕昕 译



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

TITLE: [最新版 赤ちゃんが欲しい大百科]

BY: [主婦の友社]

Copyright©Shufunotomo Co.,Ltd.,2006

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2014, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第212号。

版权所有・翻印必究

## 图书在版编目(CIP)数据

完美备孕·优孕百科全书: 最健康专业的孕前指导 / 日本主妇之友社编  
著; 王昕昕译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014. 3  
ISBN 978-7-5381-7980-4

I. ①完… II. ①日… ②王… III. ①优生优育-基本知识 ②不孕症-治疗  
IV. ①R169.1 ②R711.605

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第058979号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 邵嘉瑜

设计制作: 季传亮

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京启恒印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 11

字数: 170千字

出版时间: 2014年3月第1版

印刷时间: 2014年3月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 严谨

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-7980-4

定价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: //www. lnkj. com. cn

本书网址: www. lnkj. cn/uri. sh/7980

# 前言 致读者



“好想要个孩子，可是怎么也怀不上”“或许我们应该去医院做个检查”，10对夫妻中就有1对会因不孕不育而烦恼。

不孕不育症的特点是一般不会对日常生活造成什么影响，也没有明显的症状。因此，许多不孕不育的患者会想当然地认为“我很健康”“我身体棒得很”。直到相关体检之后，才发现自己的身体存在一些问题。

下定决心“去医院看一看”的时候，就意味着治疗开始了。

那么，首先让我们来了解一些关于“不孕不育治疗”的基本知识吧。

为了避免走弯路，浪费不必要的时间，最好的方法就是直接去医院接受治疗。那么，应该选择什么样的治疗方式呢？认真地考虑后做出恰当的选择是非常重要的，而做出正确选择的基础在于充分了解不孕不育治疗的基本知识。

不孕不育治疗是有局限的，并不是说你努力了就一定会有成果。这样的治疗往往非常艰难，需要夫妻同心协力，这一点非常重要。另外，在治疗过程中，选择一个值得信赖的医生大有裨益。

在治疗的过程中，你可能会变得不安、烦恼、迷茫，这时候，你可以拿起这本书来阅读，看看如何排解这些负面情绪。

若本书能够让更多的夫妻“好想有个孩子”的梦想成真，我将深感荣幸。

医疗法人社团 生新会 木场公园诊所  
理事长 院长 吉田淳



# 完美备孕·优孕百科全书： 最健康专业的孕前指导

## 前言 致读者

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>第一章 疑似不孕不育</b>    | 1  |
| ● 怎样才能怀孕呢?           | 2  |
| ● 导致不孕不育的 20 个原因     | 6  |
| ● 卵巢异常               | 8  |
| ● 子宫或输卵管异常           | 12 |
| ● 其他原因               | 15 |
| ● 男性方面的原因            | 16 |
| ★ 正视高龄积极治疗           | 18 |
| <b>第二章 不孕不育检查</b>    | 19 |
| ● 基本检查及其结果           | 20 |
| ● 必要的详细检查            | 30 |
| ● 原因不明的功能性不孕不育       | 32 |
| ● 调查结果经验谈 功能性不孕不育    | 34 |
| <b>第三章 时机疗法与人工授精</b> | 35 |
| ● 自然受孕法 把握最佳时机       | 36 |
| ● 时机疗法的相关指导          | 44 |
| ● 难得一见的时机疗法问答        | 46 |
| ● 人工授精的治疗方法流程        | 48 |
| ● 排卵期非常有用的小仪器        | 52 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第四章 不孕不育相关检查和结果</b>   | 53  |
| ● 子宫内膜异位症引起的不孕治疗法        | 54  |
| ● 高泌乳素血症导致的不孕治疗法         | 58  |
| ★ 子宫内膜异位症与高泌乳素血症         | 62  |
| <b>第五章 先进生殖医疗与男性不育治疗</b> | 63  |
| ● 体外受精的治疗方法 with 流程      | 64  |
| ● 体外受精全过程                | 68  |
| ● 男性不育的检查与治疗             | 76  |
| ★ 体外受精知识问答               | 82  |
| <b>第六章 治疗不孕不育的药物指导</b>   | 83  |
| ● 首先需要了解掌握的药物知识          | 84  |
| ● 诱发排卵剂的使用方法             | 86  |
| ● 诱发排卵剂的名称种类             | 88  |
| ● 时机疗法与人工授精的方法           | 90  |
| ● 在体外受精与显微受精过程中的使用方法     | 92  |
| ● 配合排卵诱发剂使用的药物           | 94  |
| ● 必要情况下使用的其他药物           | 96  |
| <b>第七章 提高夫妻的生育能力</b>     | 99  |
| ● 保持健康活力                 | 100 |
| ● 饮食调节自身体质               | 102 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 提高怀孕几率的食谱             | 104 |
| ● 保持身材匀称, 不可过胖或过瘦       | 112 |
| ● 勤做体操, 让身体暖起来          | 116 |
| ● 夫妻间的互相按摩              | 120 |
| ● 接受咨询服务                | 124 |
| ● 夫妻间的配合                | 128 |
| ● 让性生活更加愉悦              | 132 |
| ● 对丈夫投其所好               | 134 |
| ● 夫妻关系的保鲜秘诀             | 138 |
| ★ 我们的秘密大作战              | 140 |
| <b>第八章 选择医院的关键</b>      | 141 |
| ● 选择一家合适的医院             | 142 |
| · 第一次就诊                 | 144 |
| · 体外受精                  | 146 |
| · 转院                    | 148 |
| · 要警惕这类医院               | 150 |
| ★ 经验谈 我们是如何选择医院的        | 152 |
| <b>第九章 治疗过程中可能出现的状况</b> | 153 |
| ● 工作与治疗冲突时怎么办?          | 154 |
| ● 母亲和婆婆都不理解我们           | 158 |
| ● 双胞胎、三胞胎               | 162 |
| ◎ 附录◎                   |     |
| 不孕不育相关的专业医疗术语           | 166 |

## 疑似不孕不育

“我好想有个孩子，不过怎么老是怀不上呢？”如果你有这样的疑惑，那么，首先要对妊娠以及不孕不育的相关知识有正确的认识与了解。



# 怎样才能怀孕呢？

我们常常不自觉地忽视了自身的状况。明明知道却常常遗忘，这样的情况并不少见。所以，想要怀上孩子，第一步就是了解怀孕所需的条件以及自身的身体状况。

那么，让我们开始为迎接孩子的到来做准备吧。

## 如果你想要孩子，那么就要先了解怀孕所需的条件

### 1 精子启程

通过射精进入女性阴道内的精子会迅速向内深入。在深入的过程中，大部分的精子会慢慢死去，而最终存活下来的精子会在输卵管中等待与卵子的相遇。

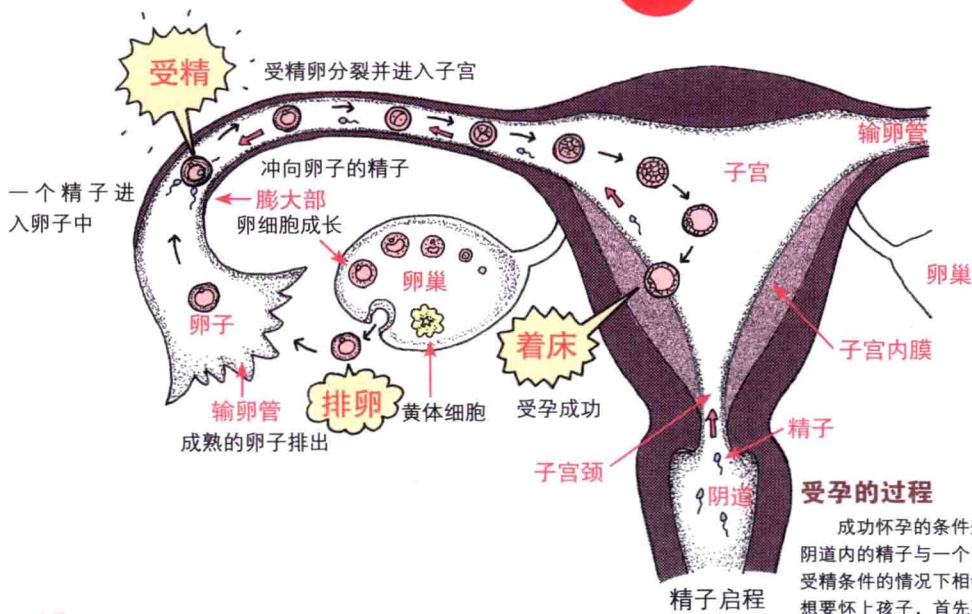


如果精子与宫颈黏液的相容性较好的话，可以存活5天左右。按照世界卫生组织（WHO）的标准，健康男性的精子数一般

为2000万个/ml以上。精子的数量多少并不要紧，即使少一些也没有关系，关键是有优秀的精子能够顺利到达输卵管并存活下来。

### 2 成熟后的卵子排出卵巢，进入输卵管

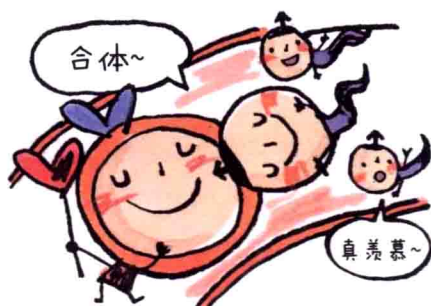
每个月，左右两边的卵巢中会有20个左右的原始卵细胞在激素的刺激下开始生长发育。其中的一个卵细胞会持续不断地长大成熟，最终排出卵巢。排出的卵子由输卵管伞端进入输卵管。卵子与精子相会的地点一般在输卵管最前端的“输卵管膨大部”。卵子可在此等候精子大约24小时左右。



### 3 精子与卵子相会完成受精

在输卵管膨大部，精子与卵子终于相会了。在精子群中脱颖而出、最先达到的精子穿透卵膜进入卵子之后，卵子便筑起一道防护屏障。

就在这一瞬间，受精完成了。由此开启了孕育新生命的旅程。



#### 精子与卵子的寿命



通过射精进入阴道内的精子，在女性体内最长能够存活5天，平均存活时间为3天。而卵子如在排出后24小时以内不能与精子相会便会死去。

### 4 细胞分裂并进入子宫着床

受精卵形成后，开始细胞分裂。与此同时，从输卵管转移至子宫。为迎接受精卵的到来，子宫内膜变得松软，以供受精卵着床。

经过4天左右的时间，受精卵顺利到达子宫着床，与子宫紧密结合，至此，“妊娠”就顺利开始了。

## 女性要详细了解跟自身密切相关的 排卵知识

### 每个月仅有一个的卵子的形成过程

在女性的卵巢中，存在着一种叫做原始卵细胞的细胞，能够形成卵子。原始卵细胞在卵泡刺激素（FSH）的作用下发育成熟。与此同时，卵巢还会释放出一种激素，创造易于怀孕的环境。这种激素叫做卵细胞激素（雌激素），能够使子宫内膜变厚。

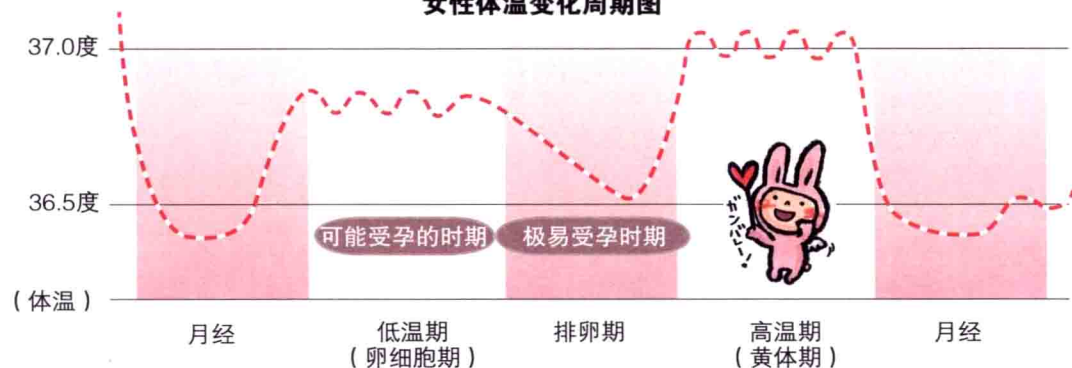
子宫在这种激素的刺激下，内膜变得松软，使受精卵能够更加“舒适”地着床。在这种状态下，卵巢会向视床下部的指挥部报告。视床下部的下垂体收到反馈后，会促进黄体生成素（LH）分泌。在这

种激素的刺激下，成熟的卵细胞破裂，从中排出小小的卵子，这就是排卵的过程。

作为卵子的原型，原始卵细胞的数量是有限的。卵巢中的原始卵细胞，每个月只有一个成长发育后排卵。随着年龄的增长，原始细胞的数量逐渐减少。



女性体温变化周期图



## 卵细胞苏醒



在激素的刺激下，卵巢内的几千个原始卵细胞中有20个左右开始苏醒，慢慢长大。

## 卵子外膜变为黄体



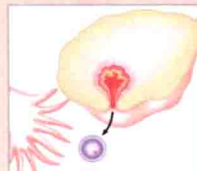
排出卵子的卵细胞转变为脂肪粒似的黄体后，开始分泌黄体激素。子宫内膜则开始为受精卵着床做准备。卵子如果未能受精成功就会萎缩，不会分泌黄体激素，月经正常。

## 其中一个卵细胞成长发育



在长大的卵细胞中，只有一个会继续发育，而其他的卵细胞则会萎缩，不能排卵。在少数情况下，会有两个卵细胞成长起来，这种情况下，如果两个卵细胞都能顺利受精，那么生下来的就是双胞胎。

## 卵子排出卵巢



成熟后的卵细胞在下垂体分泌出的黄体生成素的刺激下排出卵子。这时候，卵子的直径大约为0.2mm。用肉眼仔细分辨，才能看到一个小点似的东西。

## 两周后卵细胞发育成熟



当卵细胞发育至直径20mm的时候就完全成熟了。这期间，体温处于低温期。



# 导致不孕不育的20个原因

你知道单发性不孕与复合型不孕的治疗方法的区别在哪里吗？导致不孕的原因有很多种，如果你担心自己不孕，去医院检查之前先了解一下相关知识。这样，你才能够与医生进行更好的交流。

导致不孕不育的原因有很多，  
有时候多种原因导致不孕不育



the ovary

卵巢异常

- 1 卵巢功能不全
- 2 多囊卵巢综合征
- 3 高泌乳素血症
- 4 黄体功能不全
- 5 黄体化非破裂卵泡（LUF）

the womb

子宫、  
输卵管  
异常

- 6 输卵管狭窄
- 7 输卵管堵塞
- 8 子宫异常（子宫息肉、子宫肌瘤）
- 9 子宫畸形
- 10 宫颈黏液异常
- 11 精子抗体

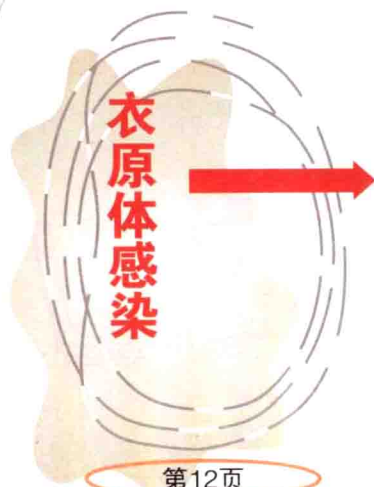
the male

男性  
不育

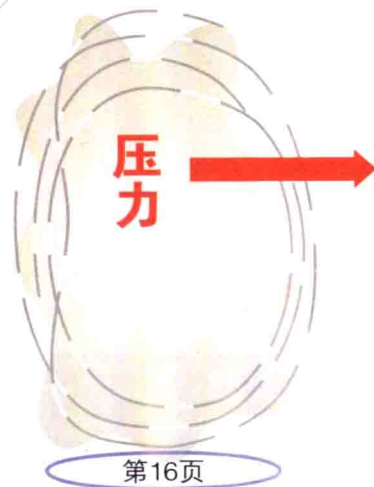
- 14 少精症
- 15 精子无力症
- 16 射精障碍
- 17 性交障碍
- 18 逆行性射精
- 19 精路通过障碍
- 20 无精症



第18页



第12页



第16页

加重这20种不孕不育症状的原因



其他

others

- 12 子宫内膜异位
- 13 原因不明（功能性不孕）

第15页



# 卵巢异常

不孕症有三成左右是排卵、卵巢异常所导致的。卵子发育成熟后，要在非常恰当的时机排出卵巢，这是能否怀孕的关键一环。压力大、年龄增长等问题都会对此产生一定的影响，所以，越早治疗越好。

## 1 卵巢功能不全

卵巢中沉睡的卵子在体内激素的刺激下慢慢发育成熟排出卵巢，这个过程中，如果出现什么问题的话，比如卵子发育不良、卵子成熟后不能顺利排卵等，那么，我们就将这种情况叫做卵巢功能不全。

视床下部、下垂体以及卵巢自身中的任何一个部位或是多个部位产生异常的情况都有可能出现。

治疗的方法就是对异常部位进行适量的激素补充，使卵巢功能趋于正常。

最近，女性由于压力大导致卵巢功能不全的情况越来越多。虽然，看上去压力大与卵巢功能不全之间并没有什么关联，

但是，实际上压力会对脑部产生影响，导致内分泌失调，进而致使排卵异常。

### 常见症状

★ 月经不调

★ 无月经

### 相关体检

★ 血液检查



卵子宝宝，  
你还好吗？



多种原因所导致的不孕不育  
该怎么办？

## 1 卵巢功能不全

与

## 2 多囊卵巢综合征（PCOS）

首先，注射克罗米芬，使卵巢功能趋于正常。

如果治疗效果不佳，那么就换成尿促性腺激素（hMG）。尿促性腺激素是直接刺激卵巢的一种激素。注意，使用尿促性腺激素时需要谨慎。

给黄体生成素分泌旺盛的多囊卵巢综合征患者注射尿促性腺激素的话，会导致刺激过度，引发卵巢过度刺激症（OHSS）症状。

治疗过程中，一定要根据身体的情况来制定治疗方案，决定药剂的使用量。这是非常重要的一点。

## 2 多囊卵巢综合征 (PCOS)

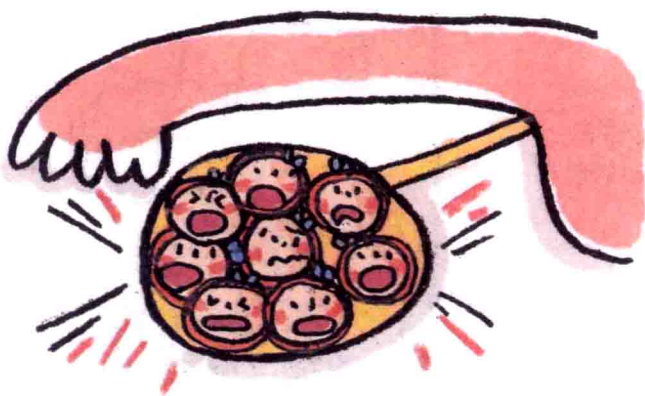
所谓多囊卵巢综合征 (PCOS)，是指卵巢的皮膜变硬，卵细胞发育后无法顺利排出的一种不孕症。

这种状况经常出现在雄性激素分泌过多的女性身上。但是，也有其他情况会导致多囊卵巢综合征。

通过超声波检查，能够看到卵巢中的卵细胞，由此判断是否患有多囊卵巢综合征。

治疗的时候，一般会使用能够促进排卵的激素（克罗米芬），如果使用后效果不佳，就会换成尿促性腺激素等其他激素。

使用尿促性腺激素有一定的风险，因为它直接对卵巢进行刺激，使用时要适量，避免出现卵巢过度刺激症（卵巢过度刺激症）。



### 常见症状

- ★ 月经不调
- ★ 无月经
- ★ 肥胖
- ★ 体毛浓密

### 相关体检

- ★ 血液检查
- ★ 超声波检查

## 1 卵巢功能不全 与

## 12 子宫内膜异位

根据子宫内膜异位、卵巢功能不全的严重程度以及患者的要求来制定治疗方案。

妊娠能够有效治疗子宫内膜异位。因为月经停止后雌激素的影响消失，而促使内膜组织萎缩的激素分泌旺盛。

因此，如果患者非常急切，可以进行体外受精。或者，可以做一次腹腔镜检查，根据检查结果来制定治疗方案。

### 3 高泌乳素血症

泌乳素是一种激素，在婴儿出生后促进母乳的分泌，所以也叫做乳汁分泌激素。

泌乳素能够抑制月经和排卵，防止女性在哺乳期间再次怀孕。但是，如果在非怀孕或哺乳期间，这种激素的分泌过多的话，就会导致所谓的高泌乳素血症。

高泌乳素血症会导致排卵障碍或着床障碍。一般在晚上或是压力过大的情况下出现短暂性的泌乳素偏高的情况属于潜在性高泌乳素血症。

此外，下垂体发炎溃疡的情况下也会导致高泌乳素血症。这种情况下，如果问题不是很严重，可通过药物治疗，如果情况严重，则可以进行手术摘除。

#### 常见症状

- ★基本无症状
- ★乳头溢出乳汁
- ★胸部肿胀

#### 相关体检

- ★血液检查
- ★TRH检查\*

※潜在性高泌乳素血症检查



多种原因所导致的不孕不育该怎么办？

#### 1 卵巢功能不全 与 3 高泌乳素血症

导致高泌乳素血症的原因如果是下垂体发炎的话，首先判断一下是否需要手术，如果需要，手术摘除是治疗的第一步。

如果情况并不是很严重，或者高泌乳素血症不是由下垂体发炎引起的话，为了抑制泌乳素的分泌，需要使用相关药物进行治疗。

少数情况下，药物会产生副作用，患者会出现呕吐等现象。

为了提高卵巢功能，一般还会配合克罗米芬、尿促性腺激素、人绒毛膜促性腺激素（人绒毛膜促性腺激素）等药物进行治疗。