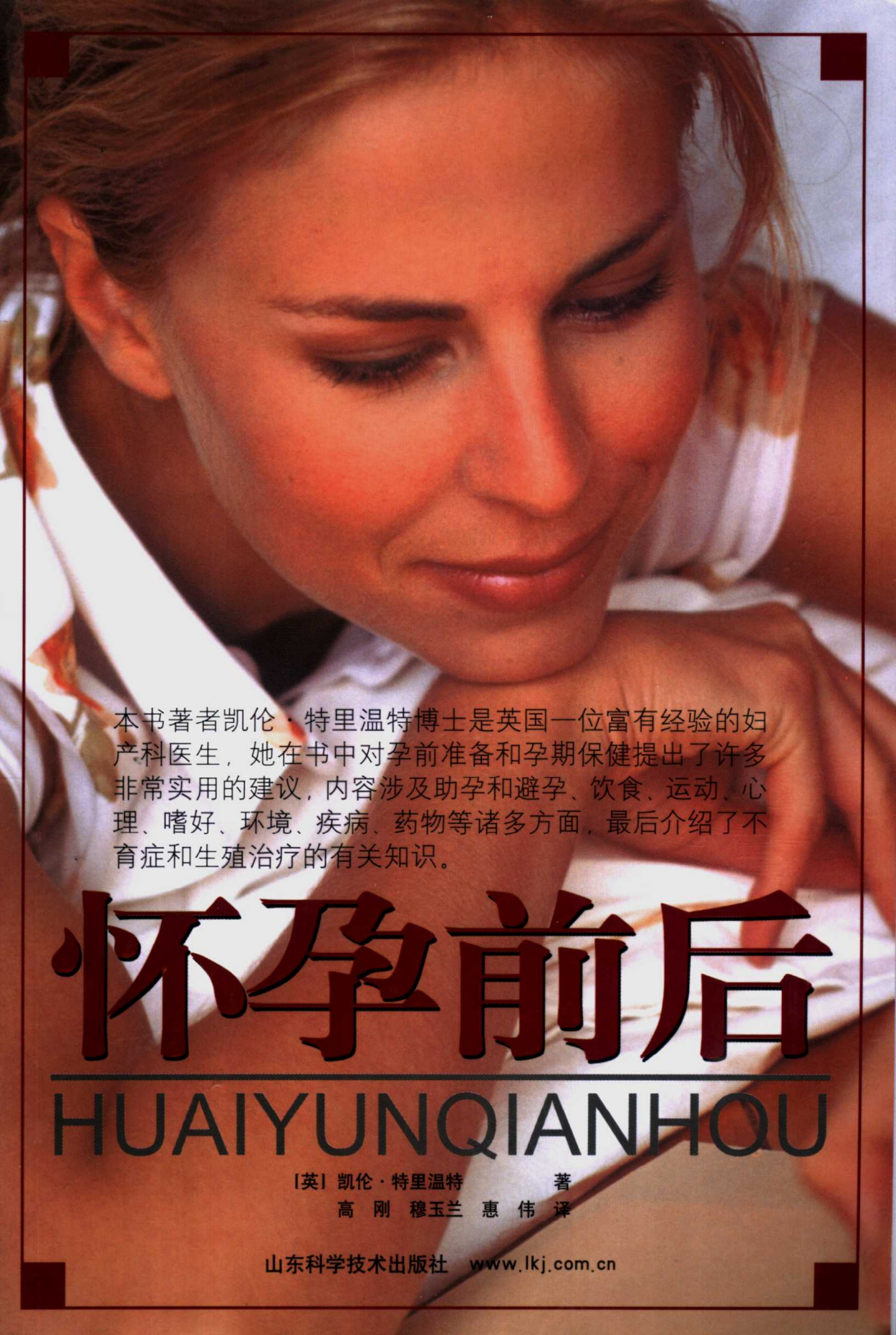




本书著者凯伦·特里温特博士是英国一位富有经验的妇产科医生，她在书中对孕前准备和孕期保健提出了许多非常实用的建议，内容涉及助孕和避孕、饮食、运动、心理、嗜好、环境、疾病、药物等诸多方面，最后介绍了不育症和生殖治疗的有关知识。

怀孕前后

HUAIYUNQIANHOU

[英] 凯伦·特里温特 著
高 刚 穆玉兰 惠 伟 译

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

怀孕前后

HUAIYUNQIANHOU

本书著者凯伦·特里温特博士是英国一位富有经验的妇产科医生，她在书中对孕前准备和孕期保健提出了许多非常实用的建议，内容涉及助孕和避孕、饮食、运动、心理、嗜好、环境、疾病、药物等诸多方面，最后介绍了不育症和生殖治疗的有关知识。

【英】凯伦·特里温特 著
高 刚 穆玉兰 惠 伟 译



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕前后 / (英) 特里温特著; 高刚, 穆玉兰, 惠伟译. - 济南:
山东科学技术出版社, 2004.5
ISBN 7-5331-3629-2

I. 怀... II. ①特...②高...③穆...④惠... III. 妊娠期 - 妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108814 号

Fertility and Conception text copyright© 1999
Karen Trewinnard, revised 2003
Copyright illustrations and compilation©1999, 2003
Carroll & Brown Limited
Translated from the book originally produced by
Carroll & Brown Ltd.,
20 Lonsdale Road, London NW6 6RD
All rights reserved.

Chinese translation copyright©2004 by
Shandong Science & Technology Press,
All rights reserved.

图字: 15-2002-187



中文版前言

追求健康是人类永恒的时尚。在孕育新的生命个体的过程中保持合理的生活方式,无疑会给您的孩子以最佳的人生起点。本书原著的作者是一位富有经验的妇产科医生,她在书中对孕前准备和孕期的一些注意事项提出了许多实用性的建议,对于您和您的伴侣成功孕育一个新生命并开始建立一种全新的家庭生活有很大的帮助。

当我们阅读原著时,深深地为其所倡导的理念所吸引,认为尽快地将这种理念在国内传播很有必要。我们和原著的作者一样,衷心地希望您和您的伴侣在阅读本书的时候,能够对孕前准备和孕期保健有更加深刻的认识。希望这本书在让您觉得放松和愉悦的同时,为您孕育一个健康宝宝起到重要的指导和帮助作用。

高 刚

穆玉兰 (医学博士)

惠 伟



英文版前言

17年前，当我和丈夫想要个孩子的时候，没有任何人建议我为怀孕做什么准备。实际上，当时的医生和父母们都认为，帮助妇女顺利地度过孕期并拥有一个健康宝宝的最佳途径，就是在她怀孕12个星期之后，向她提供完善的产前医疗服务。所以，在等待我们大女儿降生的日子里，我只能在心中默默祈祷——希望她是一个健康可爱的宝宝，希望那种从早到晚缠着我的难受感觉能够早点结束。直到做完了第一次产前检查，我得知胎儿一切都很好，才松了一口气。不过，心里也感到一些遗憾，因为我觉得，孕育宝宝是多么神奇而不可思议的一个过程呀，我本来可以为它做更充分的准备。

在怀我们的儿子，也就是我的第二个孩子之前，我决定做一番调查，看看妇女怀孕前的健康状况是否真的会对分娩产生影响。尽管我对孕前保健项目只做了一点点研究，但还是对自己的发现感到很震惊：大量医学刊物上的文章表明，类似母亲体重过轻或者父母亲吸烟等因素，会增加流产或生体重过轻婴儿的可能性。回头想想，在我刚刚怀上大女儿的时候，体重就过轻，现在看来，那就是导致我清晨恶心的原因。因为当时我的身体在尽力满足怀孕所带来的营养需求，而我在怀孕前却基本上没有做什么营养储备。

当我第二次怀孕的时候，我的体重达到了正常的标准，并且我保证了饮食中含有充足的维生素。在那次怀孕的过程中，我的感觉比第一次好多了，几乎没有感到恶心，并且我的儿子出生时健康活泼，很有劲儿。后来，我

又生了两个宝宝。我从医 20 多年，既在特别护理室里照顾过出生时体重过轻的婴儿，也在一些妇科诊所中为那些准备怀孕的妇女提供过医疗服务。尽管医学界在治疗不孕不育方面取得了很多进展，但从自然怀孕到顺利度过孕期、分娩健康宝宝之间还有许多事情要做。我也曾经不只一次地看到，许多有生育问题的夫妇并没有去接受那些开销大并且会造成很大心理压力的生殖健康治疗，他们只是通过改善自身的健康状况就顺利怀孕了。当然，没有任何人能够保证您一定可以很快地怀孕并生下一个健康活泼的宝宝，但只要您现在还没有怀孕——无论您怀孕前的这段时间是漫长的，还是一眨眼的功夫，您和您的伴侣都可以朝着孕育一个健康宝宝的方向去努力。

本书将向您讲述男女生殖能力神奇的发展历程、幼小生命不可思议的受孕过程以及胎儿在最初几个星期的生长和发育。书中提出的各种建议很有实用性，涉及到您健康生活的方方面面，从合理搭配饮食到缓解紧张情绪等，使您能够生产出更健康的精子与卵细胞，并在子宫中营造一个更安全、富于营养的环境，确保您的宝宝拥有一个最佳的生命起点。

您能够抽出时间阅读此书，我感到非常地激动，因为您已经开始关注自己在怀孕前的身体状况了，对于子女是否健康，您和您的伴侣也不再是听天由命了。衷心祝愿您会有新的收获，让我们一起读这本书吧！

凯伦·特里温德博士

CONTENTS

目
录

第1部分

了解生育能力

Part One

第一章 能够孕育生命的身体.....2

第一节 未来母亲的生命初始.....2

第二节 未来父亲的生命初始.....3

第三节 有生育能力的女性.....3

第四节 有生育能力的男性.....14

第二章 受孕的过程.....22

第一节 受精.....22

第二节 着床.....24

第三节 有最利于受孕的性交姿势吗?28

第四节 是男孩还是女孩?28

第五节 怎样才能判断出你怀孕了?34

第三章 提高对生殖的认识.....37

第一节 什么是容易受孕的信号?37

第二节 利用对生殖信号的认识
来帮助自己怀孕.....49

第三节 特殊情况下的生殖信号.....53

第2部分

Part Two

为受孕做准备

.....57

目 录

第四章 决定怀孕之后	58
第一节 检查身体	58
第二节 合理安排怀孕间隔期	59
第三节 年龄因素会对怀孕产生影响吗?	61
第四节 来自遗传学方面的意见	70
第五节 哪个季节最适宜生育?	72
第五章 怀孕准备期内的避孕	74
第一节 您采取的是最好的避孕方式吗?	74
第二节 自然避孕	75
第六章 怀孕前的饮食调整	86
第一节 为什么饮食会对怀孕产生影响?	86
第二节 健康饮食的必备成分	88
第三节 维生素和矿物质	95
第四节 谁需要补充营养	100
第五节 少喝茶与咖啡	101
第六节 食物导致的传染病	106
第七节 体重与生殖	109
第七章 改善生理与心理健康	114
第一节 生理健康与生殖健康	114
第二节 心理健康与生殖健康	121
第三节 放松的技巧	133
第八章 戒除不良嗜好	136
第一节 吸烟的危害	136
第二节 戒酒	143
第三节 药物的危害	148

第九章 躲避生活环境中的危险	150
第一节 放射性物质的危害	150
第二节 热刺激对男性生殖不利	154
第三节 化学物品的危害	155
第四节 确保工作中的健康和安全	163
第五节 男性生育能力与环境的关系	165
第十章 可能影响怀孕的疾病	168
第一节 妇科疾病	168
第二节 以前怀孕时曾遇到的问题	177
第三节 性传播疾病	181
第四节 慢性病	186
附 快速行动计划	200

第3部分

Part Three

如果还不能怀孕



第十一章 不育症和生殖治疗	204
第一节 引起不育症的原因	204
第二节 生殖治疗	212



第1部分

了解生育能力

从刚刚受孕成为胚胎的那一刻起，这个生命个体在世界上就是独一无二的。每个人的生命都是从一个受精的卵细胞开始的。性别在受精的时候就被决定了，在那之后没多久，生殖系统就开始发育。甚至在胎儿出生之前，身体就在为繁殖下一代做准备。了解一下生殖系统是怎样工作的，将帮助您认识到孕前身体健康状况的重要性。怀孕前健康的身体不仅可以改善生殖能力，还可以给宝宝一个最佳的生命起点。



第一章 能够孕育生命的身体

尽管这听起来有些让人吃惊，但作为女人，身体中的一部分的确很早就存在于外婆的子宫里了。男人和女人不同，他们直到青春期才能够产生精子，而卵细胞在一个女人出生前很久就已经开始发育了。这意味着当母亲还是一个刚刚受孕不久的胎儿的时候，她的卵细胞就已经存在于外婆的子宫里了。可以说，受孕、怀孕、分娩是一个女性身体所能展现的最奇妙的功能。

第一节 未来母亲的生命初始

在女性胎儿受精3周后，她的卵巢就已经开始发育，并储存了大约100个用于将来生产卵子的生殖细胞。出生前3个月，她幼小的卵巢里面是一片繁忙的景象，数以百万的卵母细胞就是在那个时候产生的。到妊娠6个月的时候，卵母细胞的数量将达到700万。至女婴出生时，卵巢内的卵母细胞数量足够其一生受孕所用。

每一个卵母细胞都被产生激素的粒层细胞所包围，这些原始的小滤泡就像一个小小的化工厂。当女婴出生时，她的卵巢中就容纳了数百万个这样的基础生殖单位，每一个生殖单位在青春期后，都有能力在月经周期中发育成一个成熟的卵细胞。

在女性青春期前的日子里，许多小滤泡破裂后被身体吸收掉了。到青春期时，女性的卵巢里大概就只剩下了几千个滤泡。它们就像是冬天里埋藏在地面下的种子，处于休眠状态。对一名成年妇女而言，通常卵巢每个月只发育一个成熟的卵细胞用来受孕。这样看来，



一名妇女在育龄阶段大概仅能产生出大约400个卵细胞。

第二节 未来父亲的生命初始

和女性相比，男性在青春期之前是不产生精子的。但从青春期开始后，男性的睾丸每小时就会产出数千个精子。

由于精子要经过较长的时间才能够成熟，所以在决定要孩子的前3个月，男性的身体健康是十分重要的。在那段时间保持身体健康，不仅可以提高男性的生殖能力，还可以提高生一个健康宝宝的几率。

第三节 有生育能力的女性

女性的身体构造十分巧妙，这样的构造既可以使她充分地享受到性的乐趣，接受男性的精子，并为精子和卵细胞的结合创造最理想的环境，又可以为受精卵提供保护和营养，并产下婴儿。

女性生殖系统的中心部位是卵巢，它能够每月释放出发育成熟的卵细胞和产生重要的雌激素，后者将对其生殖器官的周期性变化产生巨大的影响。在女性生殖系统中，还包括输卵管、子宫、宫颈和阴道等其他部分。

一、卵巢

女性卵巢的大小与成熟的杏子相仿。卵巢中排出的卵细胞携带着来自母亲方面的遗传基因，与来自父亲的精子相结合，从而形成独立的生命。女性的两个卵巢分别位于子宫两侧，深入骨盆内部。卵巢位于输卵管的后下方，与输卵管伞端相接近。当卵细胞自卵巢排出时，摇摆不停的输卵管伞将把它们“引入”输卵管，以等待受孕。



你知道吗？

人类一次排卵一般只排出一粒卵子，这在哺乳动物中并不多见。自然界中，大象排卵4次才会产生足够其受孕的孕激素，而美洲的九带犰狳一次排卵就会生育4个新的小生命。



卵巢除了每月排出一个卵细胞外，还分泌雌激素和黄体酮等激素，这两种激素对于协调生殖周期，协助生殖器官发挥其受孕、分娩等作用都具有十分重要的意义。

二、神奇的卵细胞

人类的卵细胞有两种作用：一是携带形成一个新个体所必备的一半遗传物质（另一半遗传物质由父亲排出的精子提供）；二是在卵细胞受精后，为胚胎的发育提供能量，并为其生长提供必需的细胞物质。这样也就不难理解，为什么只有句号的九分之一大小的卵细胞是人体内最大的细胞了。

三、输卵管

输卵管得名于著名的意大利解剖学家加布里尔·法洛帕斯。它与卵巢和子宫相连，并伸入到子宫角部。每根输卵管大约10厘米长，尽管输卵管看上去只有饮水用的麦管那样粗细，但它的内径却有1毫米粗。输卵管的内壁十分厚实，布满了肌肉和分泌黏液的腺体，它们就像一块毛发制成的毯子，推动着卵细胞向前走。

四、子宫

子宫是一个中空的、由肌肉构成的器官。其大小和形状就仿佛是一只倒置的梨子。它厚厚的内壁可以以难以置信的程度扩张，使它能够在9个月的怀孕期间为婴儿及胎盘提供足够的空间。在即将分娩的时候，子宫内承载的不仅仅是一个重量大约是3.5~4千克的胎儿，它还装载着重约400克的胎盘和超过两升的羊水。

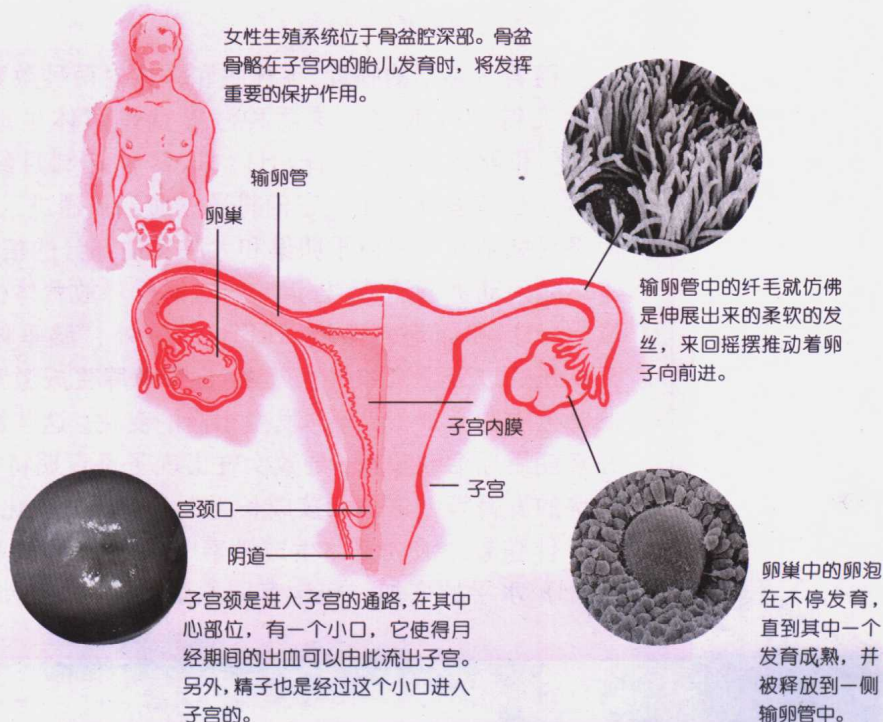
五、子宫颈

宫颈是进出子宫的主要部位，它位于阴道的顶端。

子宫颈具有非常富有活力的结构，它可以随着激素的变化发生周期性的改变：在性生活时，它为精液进入子宫提供了通道；受孕时，它将成为一个不可渗透的保护性屏障；而当婴儿出生时，它又变成一条狭长的通道，帮助婴儿的头部毫不受阻拦地从母体中滑出。宫颈壁上分布的腺体在这一生殖周期中起到了极为重要的作用，它所分泌的黏液为精子与卵细胞的结合提供了条件（参见第三章“提高对生殖的认识”）。

六、阴道

阴道是一个由肌肉构成的富有弹性的通道。它位于膀胱和直肠的中间，一端与子宫颈相连，另一端连接体外。阴唇是阴道的入口。阴道被肌肉所包围，其壁内有分泌润滑液的腺体。性交时，这些腺体的分泌物将有助于阴茎顺利地进入阴道。阴道的其他作用还包括月经



时将子宫腔内分泌的液体运出体外和分娩时成为娩出婴儿的通道。

七、月经周期中的化学调控

女性生殖系统控制中心的基本部分位于大脑，由下丘脑和垂体组成，它们分泌的激素及产生的化学信息使生殖器官的活动具有周期性。下丘脑、垂体和卵巢共同组成了一个反馈体系，使月经周期的各项活动能够协调运行。该体系的运转依赖于女性体内的激素水平。例如，卵巢中分泌的雌激素会影响包括下丘脑在内的其他腺体的分泌，能够起到一种开关的作用。每个腺体的激素分泌量受其他腺体发出的化学信息的控制。这样不仅可以保证生殖系统能够产生具有生殖能力的卵细胞，并将其运送到预备受精的位置，还能够调节月经周期中的其他生理活动，使它们与卵细胞的产生同步进行。

1. 逐渐发展的生殖能力

随着青春期的临近，下丘脑和垂体对两种激素的增加会变得十分敏感，这两种激素就是黄体生成激素（LH）和卵泡刺激素（FSH）。这两种控制月经周期的激素由脑垂体产生，它们将通过血液循环进入卵巢。而下丘脑则利用来自于卵巢和大脑其他部分的信息，对垂体的活动进行调节，告诉它什么时候释放黄体生成激素（LH）和卵泡刺激素（FSH）。另外，脑垂体和下丘脑还通过分泌诸如生长激素、促甲状腺生成激素及控制肾上腺的激素，使身体发生相应的变化。这些激素在儿童期后期活动频繁，导致女性出现了青春期特征，如乳房的发育等，这是女孩成长为女人首要的变化。

伴随着血液内黄体生成激素（LH）和卵泡刺激素（FSH）水平的增加，包含有卵原细胞的原始卵泡也受

到刺激开始成熟，卵泡内的颗粒细胞也开始不断释放雌激素。青春期期间，虽然雌激素的分泌变化不大，但一些青春期的情绪波动与不断变化的激素水平有着很大的关系。在初次月经的时候，雌激素水平的增长很慢。但几个月后，一个相对比较正常的月经周期就形成了。雌激素和孕激素相互协调，为受精和胚胎在子宫内顺利着床做好了准备。

在绝经期前有生殖能力的时间里，下丘脑和脑垂体分泌的激素对于维持女性的生育能力起到了至关重要的作用。随着绝经期的临近，许多卵原细胞衰老、死亡，从而导致其数量迅速减少。尽管此时脑垂体仍然分泌黄体生成激素（LH）和卵泡刺激素（FSH），但卵巢对此做出的反应却越来越小。到了绝经期，卵原细胞没有了，卵巢也萎缩为其原来大小的一半。

2. 青春期女性身体的其他变化

同卵巢和子宫发生的重大变化一样，女性身体的其

时代在变化

今天的妇女们可能会感觉到，每月都来一次月经是一件很正常的事。但是在维多利亚时代，我们的曾曾祖母一生中可能只会有一次月经。因为在维多利亚时期，妇女在月经初潮后，也就是15~16岁时，就已经担负起成立家庭的责任了。每次怀孕需要大约9个月的时间，然后在随后的两到三年的时间里，她们还需要用母乳喂养孩子。在长达30~35年的育龄岁月中，她们很可能每3~4年才会有一次月经。这种情况现在仍然发生在一些传统的社会中，在那里，女性在很小的年龄就开始进行生育，而用母乳喂养自己的孩子则是她们唯一的避孕方式。

他部分也深受脑垂体和卵巢分泌的激素影响。雌激素和孕激素共同促进了乳房的发育，与此同时乳腺和乳管也开始发育生长，为女性哺乳做好了准备。乳房发育在开始阶段往往是不规则的，它会导致部分女孩在青春初期感到乳房膨胀，以及乳房大小不均衡。在女性初潮几年过后，其乳房才能够发育成熟。

女性身体的某些部分，如髋部和大腿部，在青春后期还会积聚脂肪，这是女性出现生殖能力的标志之一，也是每个女性的胸部之所以会大小不一的原因。脂肪对于女性的生殖能力是十分重要的。在女性初潮后，她的体重应达到或超过48千克。此外，女性体内还需要携带一定数量的脂肪，作为存储雌性激素的基地。女性体重过轻将对生殖能力产生不良影响。

3. 了解月经周期

在育龄期间，大约每个月身体都会发生一系列协调的变化，为怀孕做准备。每个月都会有一个卵细胞成熟，并被释放至输卵管——这就是我们通常所说的排卵。在排卵之前，卵巢会产生雌激素，激素刺激子宫内膜增厚，这样一旦卵细胞受精成功，就可以被接纳着床于宫腔。子宫内膜生长及排卵阶段被称为增生阶段。若未受孕，该子宫内膜将在月经后期流出体外，接着子宫内

下丘脑通过接收卵巢分泌的激素来调节脑垂体。

脑垂体分泌黄体生成激素（LH）和卵泡刺激素（FSH）进入血液。

雌激素和孕激素

FSH和LH

包括卵巢、脑垂体、下丘脑在内的一整套反馈机制对女性的生殖周期进行调控。