



新手父母

親愛的 我把懷孕變簡單了

不孕症權威 蔡鋒博 醫師、陳昭雯 醫師合著

◎本書版稅全數捐贈予長庚醫院婦產科作為不孕症研究基金



一本獻給想體驗為人父母喜悅者的求子寶典

一本告訴你生男生女自己定的實用祕笈

獻給所有即將成為新手父母的讀者

林口長庚醫院婦產部主任 宋永魁 推薦

1200319499 - 500



1200319499



1999年1月
第1版

親愛的 我把懷孕變簡單了

不孕症權威 蔡鋒博 醫師、陳昭雯 醫師合著



R711.6
010

親愛的，我把懷孕變簡單了/蔡鋒博、陳昭雯著：--初版。

--臺北市：新手父母出版：城邦文化發行，2000[民89]

面：公分--

ISBN 957-469-129-2（平裝）

1. 不孕症 2. 人工受孕 3. 妊娠
417.125

89012001

親愛的，我把懷孕變簡單了

作 者／蔡鋒博·陳昭雯

企 畫／高美燕

執行編輯／賴淑芬

插 畫／劉蘭亭

封面設計／高汶儀

發行人／何飛鵬

總編輯／胡芳芳

資深企畫／王慧瑋

法律顧問／中天國際法律事務所蔡兆誠律師

出版／新手父母出版

台北市100信義路二段247號3樓

電話：(02)2358-4540 傳真：(02)2358-4537

發行／城邦文化事業股份有限公司

台北市100信義路二段213號11樓

電話：(02)2396-5698 傳真：(02)2357-0954

劃撥：18966004 城邦文化事業股份有限公司

網址：www.cite.com.tw Email:service@cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團

香港北角英皇道310號雲華大廈4/F，504室

電話：2508-6231 傳真：2578-9337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團 Cite(M)Sdn.Bhd (458372U)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：603-90563833 傳真：603-90562833 Email:citekl@cite.com.tw

排版／樞翔企業有限公司

印刷／世和印製企業有限公司

總經理／城邦文化事業股份有限公司

■2000年9月1日初版

定價／220元

Printed in Taiwan
版權所有，翻印必究

【出版緣起】

孩子的0~6歲， 父母只有一次機會

胡芳芳

廿一世紀伊始，人們有許多新的期待。在未來，人類基因被悉數解碼，人造器官也不再是神話。回顧二十世紀，複製羊桃莉、代理孕母的道德討論還沒有定論，可是事實已經擺在眼前——人們試圖扮演上帝的角色，以人工方式孕育另一個生命。

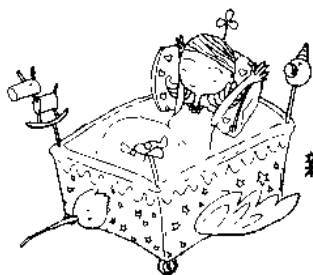
或許，科學可以取代父母生育的角色，但是科學無法取代父母教養的角色。沒有父母的悉心照顧，孩子無法得到最好的照顧。在人生所有的階段裡面，又以0~6歲影響最巨。老祖宗的名言「三歲看大，六歲看老」，仍是我們進入新世紀的金科玉律。

胡適先生曾引述朋友的話說：「你要看一個國家的文明，只消考察三件事，第一，看他們怎樣待小孩子；第二，看他們怎樣待女人；第三，看他們怎樣利用閒暇的時間。」以此標準衡量今日台灣，居上位者侈言「改革」，婦女和小孩的人權指數仍不及格，實在值得我們汗顏。

無論社會形態如何改變，家庭形態如何多元，0~6歲的教養問題其實只有一個——沒有至親成人的積極參與，人類初生的生命，就無法完成生命最初的成長使命。人類的清晨之光，也將在還未盡情發光發熱之前，迅速消退為微夕殘紅。

對於至親成人而言——原生父母、非原生父母、單親爸爸、單親





親愛的我把懷孕變簡單了

媽媽、領養父母、假日父母、保母，我們如何給予這個階段的孩子最正確的照顧？甚麼才是協助他們身、心、智能各方面發展最正確的方法？甚麼才是照護特殊嬰幼兒的最佳方法？很多父母是當了父母，才開始學著當父母的。人生這麼重要的功課學校沒教，父母沒有機會傳授，所以只好「第一個孩子照書養，第二孩子照豬養」。我們稱這群家有0~6歲孩子的族群為「新手父母」，我們的出版社是專為你們而設的，因為我們也是新手父母，所有的需求我們感同身受。我們認為父母不是天生的，是學習來的，沒有所謂的畢業，每一個階段都是新手，是一輩子的事，要學習「不斷學習」。從照「書」養到照「人」養的過程中，父母迫切需要可以快速上手、系統化、普及化且符合新時代的知識。

這些知識不論來自國內外，應該是簡單明確，易於閱讀，可以解決當下的燃眉之急；同時，這些資訊必須掌握住國際最新的發展與趨勢，又易為本土吸收與應用。也可以是迥異於傳統的教導式書籍，從跨文化、跨物種與族群，提供更多人文的思維，擴展讀者的教養視野，從小培養孩子寬厚的文化素養。

另外，我們也希望能整理出祖先的教養智慧，以餵養我們的心靈，在生養孩子的同時，找到與上一代的連結，可以找到生命原始的起點。我們希望，身為父母的讀者與我們分享你們的經驗。有人

說，天下的知識都是二手的，唯有養兒育女的經驗是第一手的，每位父母都值得為你們的孩子寫一本書。

在照顧嬰幼兒的同時，成人等於經歷第二次童年。事實上，經驗告訴我們，照顧嬰幼兒的同時，成人才能完成自己。我們更深信，除了知識與方法，愛、瞭解與關懷才是最基本的元素，三者對成人與嬰幼兒同樣有效。

請以愛、瞭解與關懷照拂所有需要成人照拂的嬰幼兒。

（本文作者為新手父母出版總編輯）





【推薦序】



不孕症、試管嬰兒指南



宋永魁

蔡鋒博醫師在長庚醫學中心——不孕症暨試管嬰兒中心，受訓期間就十分專注，他的優點是很用心去照顧每一細節。對新知識熱心追求，並翻譯成中文分享社會大眾。

他不但以專業醫治不孕症病患，並且在各大報，時有不孕症及試管嬰兒新科技的文章發表，也已集結成五本書了。今天他把最新即將出版的《親愛的，我把懷孕變簡單了》送來請我校閱，書中俱為最新的不孕症及試管嬰兒新知、新研究及新科技，堪稱為一本不孕症暨試管嬰兒專書，為刻正在做不孕症及試管嬰兒治療的讀者很值得參考的一本書。

（本文作者為林口長庚醫院婦產部主任暨長庚大學醫學院婦產科教授）



【作者序】

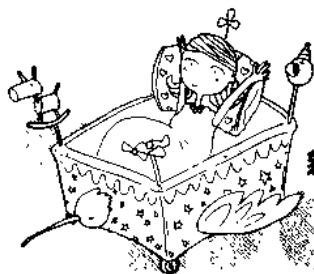
「做」人真簡單 ——瞭解試管嬰兒的新科技

常有不少不孕症病人慕本院試管嬰兒之名，不遠千里而來，一坐定，就說「我要做試管嬰兒！」七個字，一個字不多、一個字不少，斬釘截鐵，一副鐵了心的模樣，可是問完病史，看過她帶來的所有檢查資料，我研判她只需做人工授精就可懷孕，套一句俗語「殺雞焉用牛刀」，果真做兩次人工授精，她笑呵呵摸著微凸的肚皮，寫紅紙來道謝了。

也有女病人年過40，病史中也有重度子宮內膜異位症，先生的精液品質也不是很理想，但她掛門診只冷冷一句話「我要拿排卵藥」，問她為什麼拿排藥？「要懷孕啊」拖一個好長的尾音，而且還兀自喃喃自語「吃了十幾年排卵藥了，還是沒懷孕」，像這種最典型做試管嬰兒的病人，最好的方式就是請她先生一同前來，一語道破、一針見血、當頭棒喝、曉以大義，因為她的「時日不多」。一開始她會Deny（否認），但等到認清她的不孕症疾病真面目之後，她接受了兩次試管嬰兒及單一精蟲注射，也懷孕了，套一句話「老蚌生珠」、「阿婆生子，真拼啦！」，但還是有機會，特別是在今天試管嬰兒新科技不斷有新發明的今天，更有可能。

還有一種男性病人，明明射精出來「半隻也沒有」，我為他抽了LH（黃體刺激素）、FSH（濾泡刺激素）及Testo（睪固酮）都正常，乃道地阻塞性無精症，建議他做副睪取精及試管嬰兒「懷孕率





親愛的我也懷孕雙胞胎了

很高」，他偏不信邪，半年消失於門診，半年後再回來找我檢查精液，一樣半隻也沒有「可是我吃了不少補精大力丸、強精固腎湯XXX△#？*！※...」他在我曉以大義下，接受了副睪取精，取了五管精液（不痛，沒有傷口），第一次試管嬰兒合併單一精蟲注射就懷孕了，另外四管我幫他冷凍起來「將來生老二、老三、老四、老五……」，他萬分感激之餘，還拿出他這半年來一天到晚吃的生蠔來送我。

其實，以今天不孕症試管嬰兒的新科技，要懷孕生子可說「很簡單」，可是為什麼台灣地區仍是每六對夫妻就有一對為不孕症所苦，每一百五十對夫妻就有一對因為無精症而無法一圓子望呢？依我多年專業的不孕症試管嬰兒治療經驗看來，絕大部份原因是：

- （一）沒有徹底明白自己的病情：這可能是他們資訊不足，或所求診的醫師未詳盡而一語道破不孕症的真相，及為他們訂出明確的「快樂求子」作戰方案。
- （二）沒有找到正確的諮詢管道：常見的是：(1)求神問卜。我有位病人被神明告知「中部遇貴人」來找我求診。(2)沒有找到不孕症專科醫師。在台灣地區，衛生署通過合格的不孕症試管嬰兒醫師非常少，從這些醫師可以找到自己的治療方向，但常見的是病人做了十多次人工授精通通失敗。來找



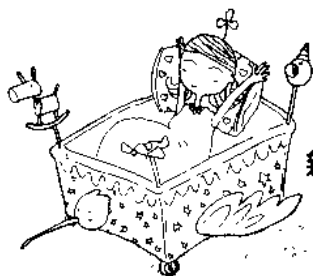
我，我一驗精液有的是少到一百萬，有的甚至是無精症，居然還做了十多次人工授精，當然還是「肚皮扁平一族」。

如果妳或你為不孕症所苦，或多年來南征北討，依然不能一圓子望，我相信以今日台灣不孕症及試管嬰兒治療的水準，妳只要走進任何一家衛生署通過的不孕症試管嬰兒中心，要圓子望真的「非夢事」。

多年來，我常遇到對不孕症一知半解或完全誤解的病患，我逐一說明，當中，也陸續把最新的不孕症試管嬰兒新科技的文章發表於各大報，希望對台灣地區的不孕症病人能發揮教育大眾的功能，一方面也希望讓這些在不孕症道路上的「迷途」羔羊「知返」，回到不孕症試管嬰兒中心求診及求醫，剛好城邦出版集團新手父母出版的胡芳芳小姐與我連絡，建議把這些文章集結成書，名為《親愛的，我把懷孕變簡單了》，我十分樂意為之，一方面使天下不孕症病患有參考的專書，二方面也等於是「交報告給宋老師」，所以這本書就出爐了，十分感激恩師宋主任多年的教誨和百忙中仍為我寫序，使本書增色不少。

不孕症治療是屬於團隊（Team Work）的工作，彰化市博元不孕症試管嬰兒中心的卓越治療成績及高懷孕率，要感謝試管嬰兒研究室主任林招彰（人類胚胎學碩士）及楊燕美主任的傑出實驗室技





親愛的我把懷孕變簡單了

術，王雅鈴護理長所率領的諮詢小組：張美惠小姐、張月嬌小姐、曾貴玉小姐，及全體護理人員包括：林雅萍、王雅琪、邱滿足、張慧娟、林湘庭、蔡淑嬌、陳曉青、黃雅利、許瑞娟、賴怡君的辛勞及傑出貢獻，才有今天的「博元團隊」。

我們把這本書獻給恩師宋永魁教授，及養育我們的父母：蔡崇火先生、陳宗裕先生、蔡陳秀靈女士、蔡幸娟女士。



親愛的 我把懷孕變簡單了

- 出版緣起 孩子的0~6歲，父母只有一次機會……………胡芳芳 i
- 推薦序 不孕症、試管嬰兒指南……………宋永魁 v
- 作者序 「做」人真簡單……………蔡鋒博·陳昭雯 vii

第一部 不孕想孕緊鐵篇

親愛的·我真的很想懷孕

- 1 我倆為何不孕……………003
- 2 錯綜複雜的受精過程……………007
- 3 你不孕嗎？該看醫師了……………013
- 4 不孕檢查GO！GO！GO！……………015
- 5 人工受孕快易通……………025
- 6 該如何選擇不孕的治療方式……………039
- 7 想生孩子，請戒菸……………041
- 8 想懷孕，先講小三通……………043
- 9 減肥能增加受孕機率……………045
- 10 生殖醫學讓巨星望子不難……………049

11 不孕治療大突破——老幹新枝法	051
12 雙手越對稱，越容易受孕？	053
13 試管嬰兒成功要訣	055
14 不孕症，一定要花大錢求子？	057
15 懷孕也能有捷徑	061
16 年齡，女人受孕大敵	065
17 減少抗精蟲抗體，不孕夫婦有子望	067
18 法西亞，治不孕俗擱又大碗	069
19 複製羊能懷孕，複製人未必	071
20 看A片，能治不孕？	073
21 一卵難求，捐贈功德無量	075
22 人工生殖讓寶寶頭好壯壯	077
23 女人懷孕，卵巢大不大有關係	079
24 不孕症新希望——分子生物學	081
25 我想當媽媽，流產請止步	083
26 有種的男人要夠COOL	087
27 只要BABY不要性	091
28 用心打造一個試管寶寶	095
29 抽血測量婦女「生」機	097
30 女人40一枝花	101
31 酒精會影響生育	103
32 好酷！談冷凍胚胎	105



Cont

第二部 生男生女教戰篇

親愛的，想生男？還是生女？

- 1 生男生女有一套.....109
- 2 弄璋弄瓦完全成功秘訣.....111
- 3 想得男？再試試精蟲分離術.....115
- 4 完全求子指南.....117
- 5 生男生女大閱兵.....119
- 6 做愛像女人，容易生男孩.....121
- 7 弄璋比弄瓦簡單？.....125
- 8 喜樂能胎兒性別選擇法.....127
- 9 懷孕幾週可以看出胎兒性別.....129



ents



第三部 紙上門診篇

親愛的，我們一起去看Dr.吧！

- 1 好蛋、壞蛋怎麼看？.....133
- 2 子宮頸口太窄怎麼辦？.....135
- 3 生腸不通，只好做試管？.....137
- 4 精液不合，同房試驗知道！.....139
- 5 怎樣使排卵收放自如.....141
- 6 患多囊性卵巢症，能否自然受孕？.....143
- 7 二寶怎麼都不來？.....147
- 8 輸卵管不通，怎麼辦？.....149
- 9 借卵，你丟我撿？.....153
- 10 老蚌生珠易弄瓦.....155
- 11 人工授精成功機率人不人？.....157



親愛的我也懷孕囉

Dear

第一部

不孕想孕實戰篇

親愛的， 我真的很想懷孕



原书空白页