

英国权威健康机构推荐
著名保健医师亲笔写作

Natural自然受孕 Fertility

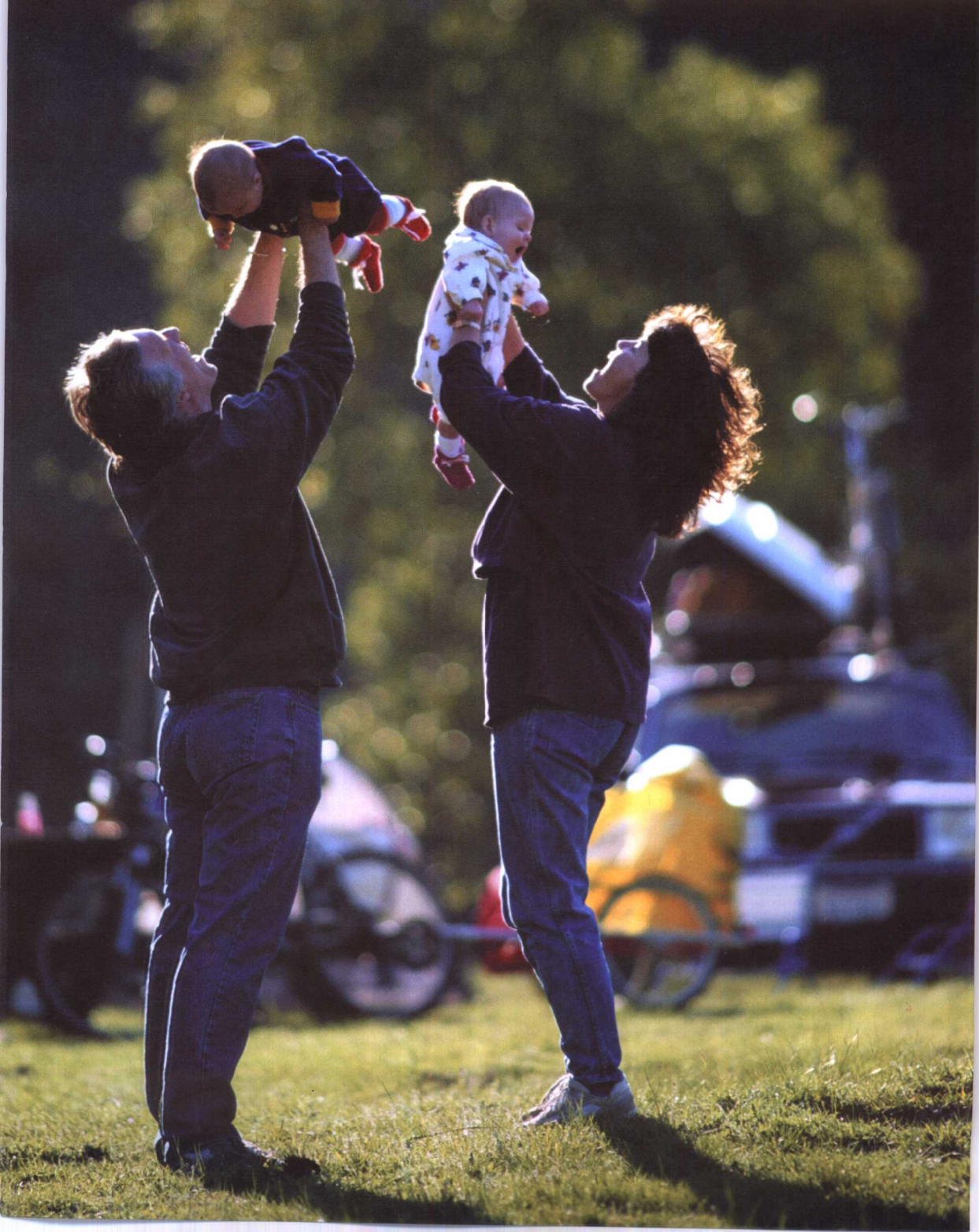
【英】尼奇·布拉德福德 著

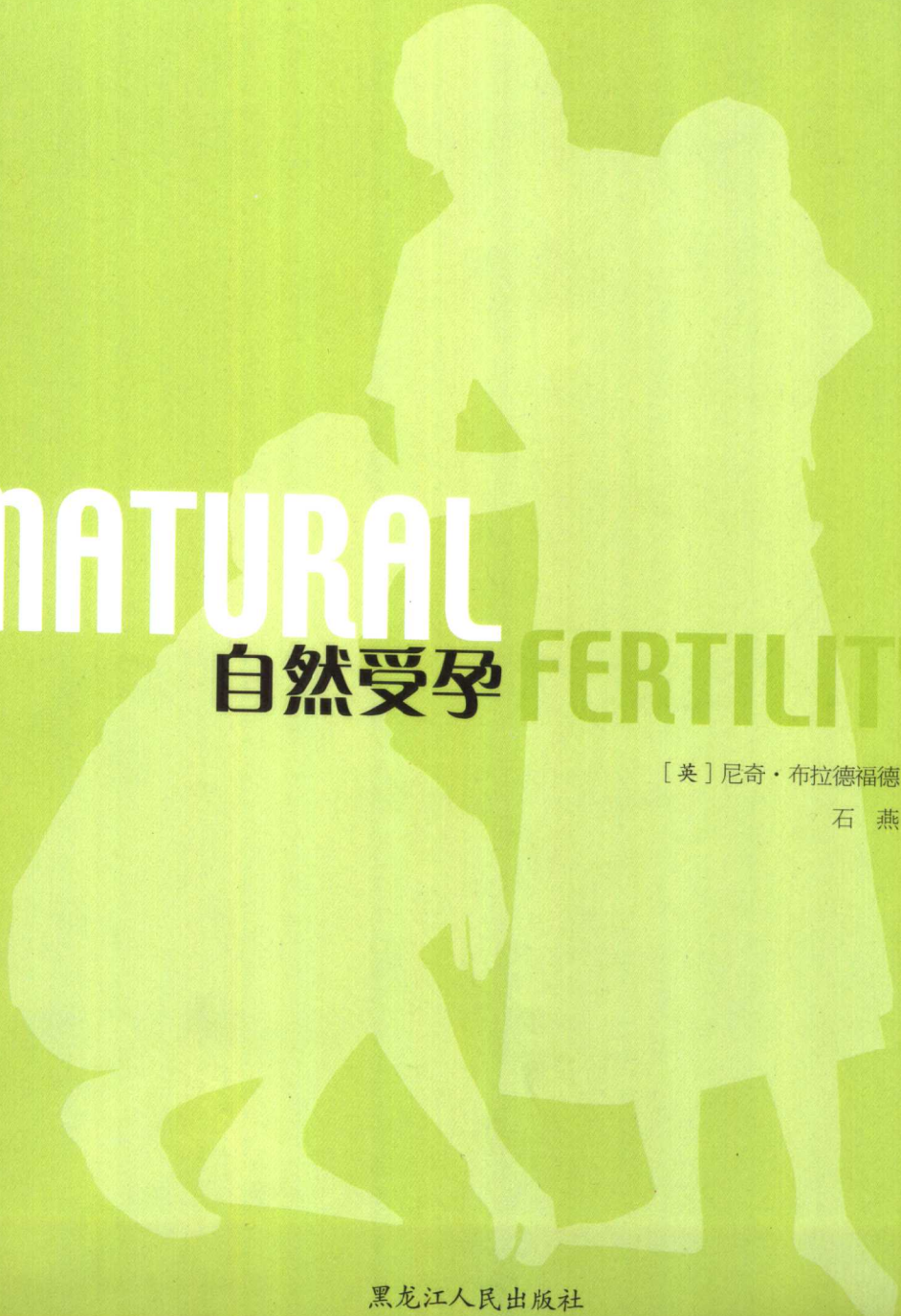
把握**最佳的受孕**机会

排卵·受精·怀孕
一切尽在**掌控**之中

- 揭示不孕与受孕的**生理真相**
- **提高受孕几率**的全方位指导

黑龙江人民出版社



A large, light green silhouette of a man and a woman in an intimate pose, possibly embracing or about to have sex, serves as the background for the title. The man is on the left, leaning towards the woman on the right.

NATURAL

自然受孕

FERTILITY

[英] 尼奇·布拉德福德 著

石 燕 译

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然受孕/[英]布拉德福德著;石燕译. —哈尔滨:
黑龙江人民出版社, 2004.11

ISBN 7-207-06326-1

I. 自... II. ①布... ②石... III. 妊娠—基本知识
IV. R714.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第083142号

图片支持:  www.fototee.com

First published in 2002 under the title Natural Fertility
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

© 2002 Octopus Publishing Group Ltd.

Text © 2002 Nikki Bradford

The author has asserted her moral rights

All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)
Chinese Translation © 2004 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 黑版贸审字08-2004-051

自然受孕

NATURAL FERTILITY

作 者 [英] 尼奇·布拉德福德

译 者 石 燕

特约编辑 蔡国才

责任编辑 刘丽奇

装帧设计 唐 薇

出版发行 黑龙江人民出版社

经 销 新华书店

制 作 广州公元传播有限公司

印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司

规 格 889×1194mm 1/24 6印张

版 次 2004年11月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 7-207-06326-1/G·1482

定 价 28.00元

若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。

NATURAL FERTILITY

自然受孕



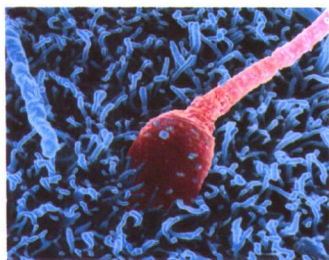
CONTENTS

目录

6 前言

受孕真相：生殖系统的秘密

- 10 我们什么时候做爱
- 12 年龄真的很重要吗
- 17 排卵、怀孕和受精
- 21 植入和最初开始的几天
- 23 读懂你的受孕体征
- 26 最佳与最差受孕性交体位
- 30 选择宝宝的性别



自我监护和孕前保健

- 36 孕前保健的作用
- 38 女性孕前保健
- 45 情绪健康
- 47 哪种避孕法最适当
- 49 男性孕前保健
- 54 受孕食品
- 58 给你的食物排毒
- 60 牙齿里的填补物
- 64 紧张和不孕：内幕故事
- 69 准妈妈、爸爸的职业危害
- 73 健康家园
- 77 孕妇用药的注意事项
- 81 街头毒品

互补治疗方法

- 84 顺势疗法
- 88 草药疗法
- 93 贝曲花药疗法
- 97 传统中医疗法
- 101 芳香疗法
- 104 反射疗法
- 107 催眠疗法
- 111 放松和想像
- 116 风水



受孕治疗

- 122 是什么在阻碍女性受孕
- 128 是什么导致男性不育
- 131 有哪些医学治疗
- 133 哪种治疗最合适

怀孕了？太好了！

- 140 怀孕了？太好了！



敬请注意

尽管本书提供的建议和信息无疑是准确而真实的，但读者还是应该根据自身的实际情况来采纳这些建议和信息。在一切与健康相关的事情上，尤其是出现了任何需要进行诊断和医生治疗的症状，读者应该随时咨询医生。

前言

Introduction

这本书是为每一位想要宝宝的女士或男士而写的。是写给任何人的，他们或许：

- 正在悄悄考虑此事。
- 刚刚开始尝试。
- 已经努力了几个月、甚至几年，但没有结果也没有流产史。

信心缺失

在近期一些重要的临床研究中，欧美专家们发现，在没有医疗协助的情况下，很多夫妇的怀孕事实上比以往任何时候都要快，因为他们很清楚自己每个月的受精时间。但是，欧洲最优秀的不孕专家也同时指出，有越来越多的夫妇对他们自然怀孕的能力正在失去信心，他们过早地开始求助于收费昂贵的私人不孕诊所。

不孕市场商机巨大

令人惊讶的是，现在英国出生的每80个

婴儿中就有1个是依赖了生殖实验室的某种帮助，在美国就更多了，在斯堪的纳维亚则高达每50个婴儿就有一个。这种情形使生殖领域正在变成一个有利可图的新兴市场。比如，“人工受孕”的标价目前每次平均是2500英镑，许多人试过三四次被认为是很平常的。显然，有人正在利用人们的这种显然是莫名其妙的信心缺失而大赚票子。

你能拥有最大的受孕机会

不过，事情并不仅仅是这些，还有很重要、而你可能从未听说过的事。它们对于你是否能够顺利受孕，并怀上一个健康的宝宝起着绝对作用。

这就是孕前保健

孕前保健的内容大部分属于常识和简单的DIY生活方式的措施，它们可以使准备做父



你知道吗？

现在每6对夫妇中就有一对经受过不孕的困扰。

互补疗法

与传统医用生殖药物及治疗不同的是，互补疗法显得温和，副作用小，而且，大多数人都负担得起。

母的夫妇在开始尝试要孩子前，将身心调整到一个尽可能好的健康状态：这就是要给整个身体系统进行排毒、补充矿物质和维生素，并且还要调整生活方式，使之尽可能保持最佳状态。

如是实践，不出3~4个月，你就能明显地感受到它的效果。

互补疗法

如果你找的是一位很好的、十分了解你自己的医生的话，治疗会更为奏效。这些医生将会对你采用反射疗法、针刺疗法、草药、营养或催眠等互补疗法。已发表的医学研究论文说明，这些疗法在很多方面能支持和提高受孕机会，包括帮助不排卵的妇女排卵，提高男性精子的质和量。同样重要的是，这些疗法还可以帮助你应付因试图怀孕而产生的巨大压力——尤其是在比你预期的时间还

要长的情况下，或是当你正在接受需要动手术的、费用昂贵的受孕治疗的时候。

你可以自己选择某种互补疗法，选择某位医生，与其建立共同努力的伙伴关系，使自己不再是任其摆布的“病人”。这样，互补的和正统的医疗方法就可以很好地结合在一起，起到意想不到的效果。

你可以掌控一切

孕前保健和互补疗法使你能够自己主导一切。无需别人帮助，你就能充分利用机会使自己受孕。如果有专门医生作指导的话，这些疗法还会使这种指导产生更理想的效果。

已经有成千上万的“问题夫妇”受惠于这种简单实用而自然的治疗方案，他们因此而减少了流产的危险，并生下一个健康活泼的小宝宝。



FERTILITY FACTS: THE BIOLOGY AND MECHANICS

受孕真相：生殖系统的秘密

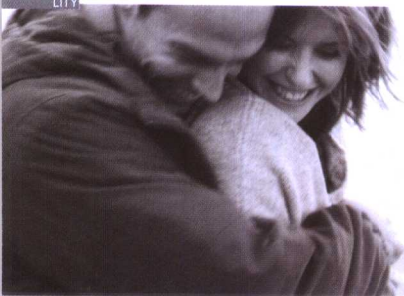
每个人的生命都始于一个由父亲的精子和母亲的卵子结合成的母细胞，这个细胞包含了生命本身的蓝图，遗传差异的可能性就由此产生。因为，每个人的生命蓝图都完全不同于任何别的人的蓝图，无论是已经出生的、还是将要出生的。

你的生命这样开始，你的孩子也会这样开始，一切可能性都藏在只有针头那么大一团里。在了解自身生殖系统的功能后，你会更加具体的体会到健康为什么如此重要，因为它首先关系到能否怀上宝宝，而且最后关系到能否生下一个健康的宝宝。

毫无疑问，还在母亲的子宫里时，你的身体就一直在为将来要进行的孕育做准备，一直在形成和完善最终能让你具备生育能力的生理系统。你现在需要做的就是让这个系统非常健康、活跃，使之成为促进受孕的最佳环境。

现在，让我们进入这个美丽的迷宫吧。

我们什么时候做爱?



如果要怀孕的话，什么时候性交最好？

许多夫妇总是热衷于种种“最佳时机的建议”，兴致勃勃地忙着测试体温、使用排卵温度计，甚至还遵从“节约精子一周”的建议。结果，他们发现，做爱已不再是一种乐趣，而成了一桩苦差事。再往坏处说，简直就是压力和争吵的根源。

事实上，如果有什么扼杀了性欲的话，那就是做爱纯粹是为了生育一个“后代”的任务。

有一个可爱宝宝，能使夫妻感情更加浓烈——对男方的影响甚至比女方更明显。早在1994年的盖洛普民意测验就显示，接受调查的女性中，有23%的人认为有一个宝宝会令性爱更加特别。而对未来父亲而言，这一数字上升到29%，他们中更有1/20的人表达了这一愿望：希望他们的伴侣在床上更加主动。

我们先来看看基本事实，然后，再看看这个问题是不是还有别的办法。

怀孕必须具备四个基本条件：

1. 精子质量要好，还要能抵达女方的子宫和输卵管。
2. 必须产生一个健康成熟的卵子，还要被卵巢排出。
3. 一只精子遇到了一个卵子，并且令其受精。
4. 这个受精卵一定要在子宫内安全着床，并开始生长。

医生总是这样告诉我们，打算怀孕的女性，她们做爱的最佳时间是在成熟卵子从卵巢排出的那天。从技术上讲，这意味着如果一对夫妇想要尽可能提高怀孕机会，他们就必须在一个

月的某一天做爱（即女方的排卵日）。

我们还从传统方面得知，这一天就在女性月经周期的中间——大约是第14~15日，如果她的周期正好是“标准”的28天的话。月经周期的计算是从来月经的第一天算起，一直到下次月经的第一天。然而，由于只有约20%的女性拥有28天的周期，计划生育导师长期以来都建议夫妇们进行下面这种简单的推算，以便掌握女性排卵的日期：

“一般情况下，女性在月经开始前的14天左右受孕。要算出这一天，就在这一次月经开始和下次月经开始之间的天数中减去14天，这样得出的数字就是月经开始后、将要排卵的日子。例如，两次月经之间的天数是33天，那么， $33-14=19$ ，即排卵就在月经开始后的第19天。”

调查表明，现在，想要怀孕的夫妇比过去10年中任何时候都怀得快。于是，医学专家将此归功于人们对女性受孕期有了更好的了解。那么，如果想怀孕的话，下次来月经前的14天就是

做爱的好时机。对吗？

错！——最近两项医学研究结果彻底改变了关于“最佳受孕时机”的这种看法。

“时机”的真相

第一项研究成果表明，女性最容易受孕的时间是排卵日和排卵后的次日这两天，因为卵子可以存活长达24小时。

第二项研究成果认为，受孕日的确定远没有专家们先前设想的那么容易预测。妇科医生一向都知道，即使是周期极其有规律的女性，排卵日也会有小小的波动，而且，妇科医生们还不明白需要隔多久、在什么程度上会发生这种情况。况且，研究数据表明，即便是那些没有受孕困难的健康女性，也只有1/3的人在月经周期的第10天和17天之间排卵，更不用说是第14天了。

这些研究成果在医学界引起很大震动。同时，对于那些并不在意学术争论、只是想要个宝宝的夫妇来说，这样的结果让他们简直无所适从。

读懂你的身体语言

不过，总还是会有办法的。

如果你想把每个月的受孕“最佳时机”精确到2~3天，以便能够确定做爱的时间（不必局限在某一天），那就应该多多了解女性身体发出的诸多信号，而且学会去寻找、辨别这些征兆。

两个最有用的信号：

- 宫颈粘液比平时要多，并且更清稀，呈拉丝状，粘粘的就像鸡蛋的蛋清（后文有更详细的介绍）。

- 排卵前体温会突然下降，然后上升，并在这个周期剩余的日子里一直保持稳定。

无需节约精子

对于想做父亲、希望尽快让伴侣怀孕的男性，标准建议向来都是节约精子一周（即不要射精）。省省吧。这个方法行不通，也从未奏效。因为，当精液积存很满至要溢出时，精子的质量已经大跌。精子质量差了，对方怀孕的可能性就会大大降低，再多也白搭。

生殖专家已经发现，女性通常在下午4点排卵。因此，如果你准备受孕的话，最好的做爱时机就是午餐时间（如果你能找到很私密的地方幽会的话），这一定会令平凡的工作日得到意想不到的快慰。



年龄真的很重要吗

往后推

研究表明，年龄在18~34岁的英国人当中，女性有29%、男性有51%的人表示，他们想“尽可能”地推迟要孩子的时间。



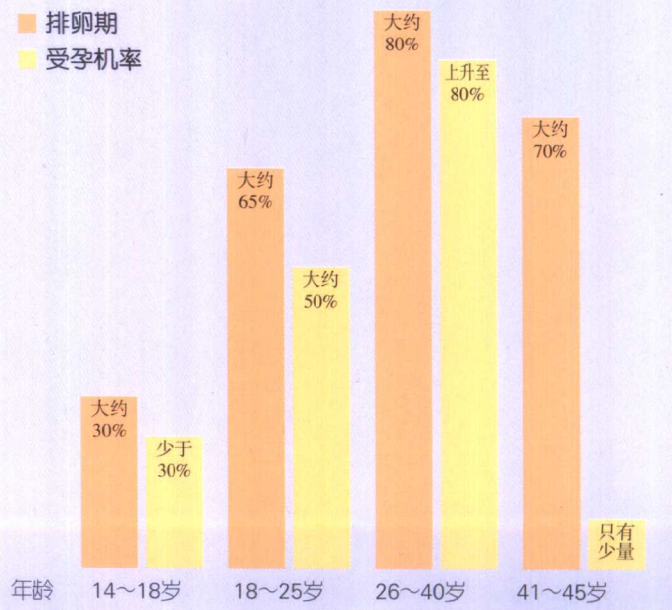
1/10的女性说，她们要么将生孩子的时间大大推后，要么为了事业完全放弃做母亲的选择。

年龄为20多岁的10对夫妇中，有8~9对将在一年里怀孕；年龄超过40岁的10对中，有4~5对一年内也会怀孕。这个差别的一个重要原因在于，女性每年真正排出受孕卵的周期数并不一样。并非每次都会排卵。参看图表。

如果你们俩身体都很健康，事情就很简单——年龄并不像人们认为的那样重要。尽管女性受孕和怀孕的最佳年龄是在20出头至二十五六、一直到35岁之间，但这个最佳期并不是像魔法一样说停就停，而且，就一名健康的女性而言，即便她到了三十五六甚至三十八九岁时才打算怀孕，其前景依然很好。

周期数值

■ 排卵期
■ 受孕机率



35岁或35岁以上才生宝宝的“高龄母亲”的人数正在迅速增长。1989年，有1/10的英国妇女过了35岁才生宝宝；1999年上升到了1/7。到了2002年，据估计，多达1/6的宝宝是高龄母亲生产的。

关于女人

怀孕机遇的年龄比例

女性的受孕几率确实会随着年龄的增长而降低，但它是个缓慢的过程。而且，只是在到了三十八九岁时才会加速。比如，一名25岁的女性每个月怀孕的可能性是一名三十七八岁的女性的两倍，因而，年轻女性很可能更快受孕。

其实，大龄女性在一年之内怀孕的机会也一样多。

从另一方面来看，10对20多岁的夫妇中有8~9对会在开始尝试要孩子的一年之内怀孕。三十五六岁的夫妇的机会大约是10对中有7对会在一年内怀孕。年龄在40岁以上的女性，每10名中有4~5人会在一年之内怀孕。

年龄在45岁以上的女性，仅有1/10的人会在一年之内怀孕。这是因为在更年期——其平均年龄为51岁——前的10年里，一年11~14个月经周期中，大多数女性平均只排出8次成熟的卵子。而且，并不是所有的卵子都能受精，也不是都能存活到怀孕、并进入子宫里面着床。即使卵子进了子宫，子宫内膜也可能没有年轻女性那么容易接纳它，因为雌性激素和黄体酮这两种激素的水平很可能都已经降低了。

流产和高龄妈咪

年龄在40~45岁的孕妇，她们中大部分人（60~70%）的结果都很好。但如果超过了45岁，怀孕进行到足月并生下活婴的几率就只是接近50%，而且女性年龄越大，成功几率就越小。

年龄大的母亲肯定比年轻母亲流产的风险要高。根据纽约州立大学的产科学和妇科学教授Richard Aubry博士的观点，35岁以下的流产几率大约是10~12%；35~40岁大约是15%，40岁大概是20%，43~45岁接近25%；超过了45岁，几率会高达45%。

卵巢和唐氏综合症

对所有年龄组的大多数女性来说，“宝宝是否正常”这个问题的答案几乎都是响亮的“是”。从全英国各个年龄组的母亲所生的宝宝来看，98%的孩子是正常、健康的。极少数婴儿出生时带有医生所说的先天“缺陷”，但基本上都是些不严重的、可以矫正的问题，例如小胎



大部分婴儿生来都是正常、健康的，不管他们的父母年龄有多大。

我拥有多少时间？

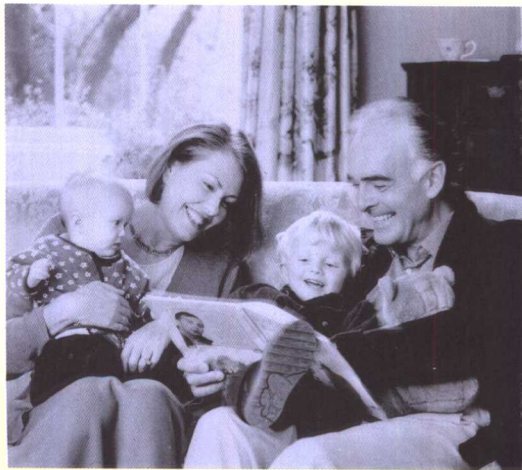
最易怀孕的时间比我们大多数人意识到的要长——是在25和38岁之间。

唐氏综合症

唐氏综合症是常见的染色体异常性疾病。尽管年龄偏大的母亲怀上患唐氏症胎儿的风险更高，但事实上，年轻母亲更有可能生出这类患儿。这是因为，从统计学角度来看，更具风险的就是那些35岁以上的女性，所以，她们通常会选择进行羊膜穿刺术。如果发现自己怀的胎儿受到影响，就决定终止妊娠。然而，年轻女性因为风险非常小，往往不会进行羊水检查。结果，有了症状也没能诊断出来，直到孩子出生。

近年来，一种新的检查方法被开发了出来，它可以在怀孕约16~18周做超声波常规检查时同时进行。检查主要针对胎儿颈后称为项褶的部位。胎儿如果患有唐氏综合症，此处会暂时增厚。如果项褶检查被纳入标准程序，理所当然地就可和其他普通检查一起进行，如胎儿头部周长、四肢测量，这样，也可以帮助年轻母亲鉴别胎儿是否受到影响。

与年龄偏大的伴侣在一起的女性经常会说，年纪大的男子比年轻男子更会当爸爸，因为他们更冷静，人生经验更丰富、更有安全感。他们以前还可能有过孩子。



记，或是轻度斜视。

然而，卵巢的确会跟身体的其他部分一起老化。随着卵巢的退化，遗传方面的问题就会增加。研究表明，女性超过35岁，1/3的卵子在某些方面就不那么完美了。这意味着“高龄”女性比年轻女性在怀孕时更容易受到染色体问题的影响，因而更容易发生流产。

唐氏综合症就是这样一个例子。怀上唐氏症胎儿的风险在20岁的女性中只有1/2000。到了30岁，就是1/800，35岁为1/300，38岁是1/180，40岁是1/100，而45岁时是1/30。这就是为什么通常会给所有35岁以上的孕妇实施羊膜穿刺术的原因，即用一种很细的穿刺针抽取胎儿周围的羊水样品。这种羊水检查可以诊断出99%的唐氏综合症病例。

通过筛选检查还可以预测患唐氏综合症的可能性，采用的方法是甲胎蛋白(AFP)测试的一种基础血液检测。AFP测试在怀孕约16周时进行，尽管它不会给出明确的答案，但确实可以让人从中了解到某些病症的发病率，如唐氏综合症、脊柱裂(头部或脊椎发育不正常)。如果测试呈“阳性”，这并不是说肯定有问题，只是说有可能，而孕妇可以从更为准确的诊断测试中得到确定，比如说，羊膜穿刺术。

关于男人

大部分50岁以上的男性开始经历睾丸衰退，这是他们的精子数目开始减少引起的。

男性更年期

人们认为男性更年期是一种和女性

更年期相似的生理现象，因为它们有类似的症状，都是由可供使用的性激素减少引起的。在男性方面，就是睾丸素而非雌激素或黄体酮。

这种男性更年期和男子“中年人生危机”不一样，后者的存在在一定程度上是大多数心理学家和精神病学家的共同认同，更大程度上被认为是一种心理现象。

伦敦的积极保健中心医学主任马尔科姆·卡鲁瑟斯博士，在过去的15年中一直从事这一领域的研究。其间，他收集了足够多的科学证据来支持他的看法：男性更年期这种生理现象在“50岁可能有25%、60岁有40%”的人发生。

根据对1000名有明显更年期反应的患例所做的最初研究来看，卡鲁瑟斯博士发现他们的症状与女性更年期有惊人的相似之处：如夜间盗汗、易激惹、皮肤发干、轻度抑郁、胸部和臂部性别特征及其体毛改变等等。这些患例还经常表现为性欲降低、性冲动普遍丧失等。

几十岁之间的差别

一个35岁的男子，在一年时间内能让女方怀孕的可能性是他在25年后的两倍。一对夫妇半年内怀孕机会，在男方过了24岁后，每年下降2%。

这些症状可能因血液循环中自由睾丸素的水平降低所导致。这和自身睾丸素总水平降低还不一样，循环睾丸素减少的原因仍不清楚，但问题可能包括一些制造睾丸素（Leydig细胞）或垂体腺的细胞。伦敦的Sammy Lee博士从事男性激素水平与生殖问题的研究已经15年，据他看来，当睾丸衰退时，它们会变小、萎缩，但是，仍能产生大量有用的睾丸素。睾丸在完全衰退前有长达7年的“男性近更年期”（就像女性近更年期一样——即过度到更年期的那段时间），然后，睾丸素水平必定会急剧下降。

相信存在男性更年期的医生会让患者做血液测试，检查他们的促卵泡激素（FSH）水平。医生检查这个，而非睾丸素本身，因为FSH刺激睾丸制造精子。他们还查看促黄体激素（LH）水平，LH会促进睾丸素的产生。这些至关重要的雄性激素水平出了什么问题的话，就会影响生育和性欲。卡鲁瑟斯博士说：“任何影响男子产生活跃睾丸素能力的因素，就会影响到他的生育。”

治疗方法包括戒烟、多做运动、少饮酒、消除紧张、放松等措施，如果这些都不奏效，还可以进行雄性激素替代治疗（HRT），包括使用常规剂量的睾丸素。后一种方法通常比较昂贵，不应在首次治疗时就进行。如果患者正在进行HRT，他还需要做详细的超声波扫描、验血来进行每隔半年一次的潜在前列腺癌检查，这是因为睾丸素可能会在年长的男性（50岁以上）身上诱发前列腺癌。

减少胆固醇

如果男性的动脉布满了斑垢（一种钙和胆固醇的混合物），或者是动脉硬化——上了年纪的男性常常发生——动脉就会变窄，流动的血流量就随之减少。供血欠佳会减少睾丸素的产生。

80高龄的父亲

男子的睾丸素水平正常范围十分宽泛，一些70高龄的人拥有的水平相当于24岁的青年人。一般说来，80岁的男子仍然具有生育能力，即便他的睾丸素只有30岁男子的一半。这说明仅睾丸素水平一项并不是那么重要。