



本书由最受欢迎的怀孕育儿app“怀孕管家”倾情推荐



[英] Marilyn Glenville 著
刘令仪 孙倩 王效军 刘长江 译

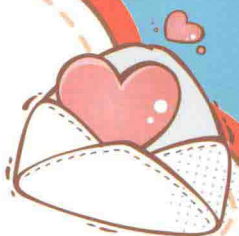
玛丽莲·葛兰威尔女士
英国当代最著名的营养学家
剑桥大学营养学博士

听过了国内太多专家的意见，您不妨也听听国外营养学家、助孕专家的建议

这样做就能
在3个月内自然怀孕
这样做就能
生育健康宝宝

GETTING
PREGNANT
FASTER

如何快速
怀孕



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



[英] Marilyn Glenville 著

刘令仪 孙倩 王效军 刘长江 译

如何快速 怀孕



GETTING PREGNANT
FASTER

玛丽莲·葛兰威尔女士
英国当代最著名的营养学家
剑桥大学营养学博士

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 02 - 2014 - 464

Text © 2008 Marilyn Glenville

Book design © 2008 Kyle Books

Originally published by Kyle Cathie Ltd. in the United Kingdom

项目合作:锐拓传媒 copyright@rightol.com

图书在版编目(CIP)数据

如何快速怀孕 / (英) 葛兰威尔著 ; 刘令仪等译.

—天津 : 天津科学技术出版社, 2014. 12 书名原文: Getting pregnant faster

ISBN 978 - 7 - 5308 - 9362 - 3

I. ①如… II. ①葛… ②刘… III. ①优生优育 - 基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 305771 号

责任编辑:张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332695

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

唐山新苑印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 12.75 字数 214 000

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元



中译文序

繁衍后代、生儿育女是所有生物的共性之一。否则,这类生物将会在世界上消失。尽管生育是生物的本能,当然也是人类生来就有的,但是仍然有大约 10% 的夫妻患不孕症。

据统计,不孕的原因,女性占 35%~40%,男性占 30%~35%,其余为双方的原因。在没有人工辅助生殖技术以前,大约有 10% 的夫妻不能生育。

我国开放“单独可生二胎”以后,需要再生育的人,年龄平均在 35 岁,就生育而言,他们应当属于“高龄”。他们在事业上、家庭中均是主力,精力和体力都在超负荷地运转。虽然希望再孕育,但有一定难度。这也会增加他们的精神负担。

玛丽莲·葛兰威尔博士不仅是一位女士,而且是著名的女性营养和助孕营养膳食规划专家。她致力于将营养与医疗手段相结合,以帮助那些不孕症患者的家庭,并取得了惊人的成果。这本《如何快速怀孕》内容简单,易读,信息量丰富又很实用,适合于任何希望生孩子的妇女,无论她是首次有这样想法的,还是经年累月地尝试依然未孕育的。即使对正在接受体外受精、宫腔内人工授精等助孕治疗的妇女,这本书也同样适用。因为,书中介绍的方法可以配合正在进行治疗,将身体调整到最好的状态,提高成功受孕的机会。而有一个孩子试图再次怀孕未果(继发不孕症)的夫妇也会发现本书对他们有帮助,因为书中的所有建议都会帮助她更快速地受孕。本书对于那些准备接受卵子或精子捐献的人以及发生过一次或多次流产的妇女也有意义。

我国有句俗语,“是药三分毒”,可见人们对药物的顾虑,对于准备孕育孩子的女性更是如此。国外的有关医学书籍提到药物,总是



把药物对孕妇、对胎儿的影响作为重要内容。就连手册一类的速读参考书籍也不例外。本书的很大篇幅是利用合理膳食、健康的生活方式、辅助营养、避免环境危害的自然疗法促进孕育,没有提到促孕药物。这是对自然疗法的具体应用。事实证明,玛丽莲·葛兰威尔博士的诊所接待过许多在孕育上遇到困难的伴侣,甚至对孕育失望的伴侣,在作者的帮助下,也生下了健康的宝宝。

在准备孕育中遇到困难的读者,可以参考本书,按照作者提供的步骤,对照自己的具体情况,注意营养,改变生活方式,避免环境污染,就有望会实现所愿,孕育出健康的宝宝。

祝您好“孕”!

刘长江 刘令仪

2015年5月



作者介绍

玛丽莲·葛兰威尔博士是英国妇女营养健康领域的权威专家。她在剑桥大学获得博士学位，任皇家医学协会研究员，同时也是营养协会的注册会员。

在过去的 25 年中，葛兰威尔博士在英国和美国从事营养学的研究并从业。在科学杂志上发表了多篇论文，时常为健康领域的专业人士提供建议，在医学协会、皇家医学院以及皇家外科学院举办的学术会议上也时常能听到她的演说。她也是知名的国际演说家。作为妇女健康领域备受尊敬的作家，她定期在电台进行讲座。

葛兰威尔博士是皇家医学院食品与健康论坛的前任主席，雏菊网络（围绝经期慈善机构）捐助人，英国生育协会会员。她曾经是食品标准代言专家组观察员，这个小组负责维生素和矿物质的安全工作。她同时还是皇家艺术协会研究员。

葛兰威尔博士著有 10 本国际畅销的健康类书籍，包括：《围在中间的脂肪》《新型激素替代品》《不育症自然疗愈》《妇女天然健康宝典》《克服经前综合征的天然疗法》《骨质疏松症：沉默的流行病及天然的膳食疗法》等。

葛兰威尔博士在伦敦、坦布里奇以及爱尔兰三地经营自己的诊所，同时开办了一个非营利性网站：www.marilynglennville.com。



来自专家的见证

“玛丽莲·葛兰威尔女士是英国最著名的营养学家之一,我和她自 1995 年一起共事。我们从事综合性保健工作,即:将营养与医疗手段相结合,帮助那些不孕症患者的家庭。我们取得了惊人的成果,我确信这一综合性手段在治疗上具有前瞻性。玛丽莲的书通常简单易读,信息丰沛又很实用。这本书也不例外。”

——Mr Yehudi Gordon MB, Bch, MD, FRCOG, 妇产科咨询医师。

戈登博士是英国广受欢迎的妇科医生之一,是综合性健康诊所——威维卡诊所(Viveka-clinic)的创办人。他开创并尝试以综合性手段诊断并攻克不孕症、盆腔痛及经期紊乱。他也是水中分娩的积极倡导者,并改变了英国产科的面貌。他为圣约翰医院和圣伊丽莎白医院设立产科部门,并在那里担任产科顾问。

“她曾与多个综合学科和医学专家团队共事。这样的工作经历,使得她在治疗那些寻求生育机会的夫妻时,效果极大地增强。威维卡诊所的主要成功来自于与玛丽莲博士的合作。他们的做法是,在妊娠之前,与前来应诊的夫妇们紧密合作,促进怀孕机会及一般性的健康。玛丽莲博士在通过改变生活方式、营养及营养补充方面的专长和创新对受孕成功和获得健康的宝宝有重要的影响。同时,她的观念也与时俱进。”

——Mr. Talha Shawaf, MB, ChB, FRSC(ED), FRCOG, 英国生殖医学国民健康保险制度信托,巴特和伦敦中心顾问。

沙瓦夫先生在生殖医学领域的探索开始于 20 年前。在这段时间里,他在不孕症治疗的所有相关领域都积累了深厚的经验,著有超过 60 篇的相关文章。

“在医学专业领域,我们越来越了解,专家对通过营养来控制多种疾病方面的建议有极大的助益。多数不孕症并不明显地与生理上的疾病相关。但是,脆弱的卵子和精子需要最佳的环境才能成长。我们很高兴能与葛兰威尔博士合作。她在这个领域为我们提供了专业的科学建议,而我们则专注于更



多的临床治疗。这一整体性的解决方法毫无疑问地对我们的患者有益,且是极好的补充。”

——Mr. Mark Wilcox, DM FRCOG, 东南生殖诊所生殖学专家。



成功治疗案例

“我开始和我先生一起来这里只是寻求如何使经期正常的建议，之后发现我怀孕了，真是好极了。”

“他的到来带给我们极大的快乐，而且发展进度惊人，他朝任何注意他的人微笑，不用支撑就可以自己抬起头。他是那么的健康，连助产士都感到很惊讶。我听到有人说，很明显我的膳食非常合理，再次表示感谢。”

“两次体外受精失败后，她自然受孕。非常感谢给予的帮助，目前一切顺利，她很好，我们实在是太开心啦。”

“非常感谢在我们接受体外受精过程中你们给予的所有帮助。我们的儿子简直就是完美的。你们给出的营养建议不单在我们准备体外受精时令情况有所不同，同时对改善我们的健康状况也有很大帮助。我们一生都会遵守你们的健康饮食建议。”

“我是一位促卵泡激素水平较高的女性(50+, 41岁)，在被告知我仅有1%的怀孕可能性之后，我采纳了你们的饮食建议，有了宝宝。我和我的先生向你们致以诚挚的谢意，在你们的帮助下我们的宝宝降临人世。你们帮助一位‘高促卵泡激素水平’的妇女有了自己向往已久的孩子，你们给我们的生活带来的巨大变化，无论如何感谢都不足以表达我们的心情。”

“终于，有机会给你发我们的小奇迹的照片。尽管她夜里使我们无法入睡，但她是无比珍贵的。感谢你们在过去两年里给予我们的帮助和支持。你们当然了解那段日子对我们而言是多么艰难的时光。”

“谁说年长者就不能焕发新生，我是44+!”

“你们给我提出的建议是具有关键意义的，因为没有任何人可以给出这样的建议(我都已经寻遍了)。玛丽莲博士真是太棒了!”



感谢

写作本书令我感到愉悦,因为,对于那些对孩子向往已久的夫妇来讲,书里为他们提供了很多有用的信息。当一对从未想到他们还会有孩子的夫妇给我写信或寄来孩子的照片时,没有什么事比这更让我有成就感。

我要感谢特蕾莎张。她的帮助使本书的写作变得尽可能简便。我也要感谢我的编辑,凯尔凯西出版社的简妮维特利;感谢我的版权编辑安妮纽曼,因为我总是有太多的话要说,所以她的任务是控制字数。我要对凯尔本人致以特别的感谢,我们在一起合作十年了,每一次合作都是一次愉快的经历。

我也非常有幸和生殖领域的专家们一起工作。他们对用营养的手段来辅助受孕这一课题有如此大的兴趣且思想开放,并用这一手段辅助传统的诊断和治疗方法。这样的做法极大地提高了夫妇们的信心,他们被全方位地关注,在针对不同的夫妇做出最佳治疗方案的问题上,相互之间进行充分的交流。在这里,我还特别感谢妇产科顾问耶胡迪戈登。他在综合性促进健康领域是位先行者,创立了伦敦的威维卡保健中心;还有生殖医学专家塔尔·哈沙耶夫,他在基于症状的生育手段领域的知识犹如涌泉。也要感谢位于坦布里奇威尔士的东南生殖诊所的迈克尔·雷明顿和马克·维尔克斯,他们在此学科领域有非常前瞻性的思考。

与我其他书籍的出版情况相同,没有坦布里奇威尔士诊所团队的支持,我根本没有时间完成此书的写作。特别感谢梅尔、海伦、布兰达、沙朗、盖拉凯特、丽莎、莱恩、尼克和李,感谢你们的支持。

我把特别的爱送给我的家人——我的丈夫克里斯和我的三个孩子:迈特、莱恩、香特莉。



简介

生育的真相以及如何使用本书

本书的设计理念是为您的个人阅读。对于不孕症而言,没有一对夫妇的情况是完全一样的。这也是为什么获得所有与你们自己情况相关的信息具有重要性。要将这些信息常备在手边,此外,每对夫妇的情况可能会完全不同。多年来,在帮助那些夫妇成为父母的过程中,有一点儿很明确,那就是需要做一份完整的计划。完整的计划意味着逐项打钩。这样你才会知道应该做些什么,什么时候做,以免浪费时间。

本书适合所有希望生孩子的妇女,无论你是首次有这样的想法还是经年累月地尝试依然无果。即使你正在接受体外受精、宫腔内人工授精,这本书也同样适用。因为,书中介绍的方法可以在你正在进行的疗程帮助你身体调整到最好的状态,使你提高成功受孕的机会。而对于有一个孩子试图再次怀孕未果(继发不孕症)的夫妇也会发现此书对他们有帮助,因为书中的所有建议都会帮助你更快速地受孕。本书对于那些准备接受卵子或精子捐献的人以及发生过一次或多次流产的妇女也有意义。

这本书为您介绍的是受孕和避免流产的综合性方法。这个方法通过将传统的与营养的药物相结合使您两相获益。您所需要了解的重点是,您必须采取所有正确的步骤,并以正确的顺序进行,而本书可以指导您合乎逻辑地遵循那些步骤,就如同您从我们的某一个诊所聘请了一位顾问。本书所要帮助您达到的目的与诊所相同,那便是找到影响您受孕并成功完成受孕过程的原因。如果我们能找到原因,我们就能够解决问题。可能是营养方面的问题或由生活方式造成,那么在这些方面进行调整便可以了。抑或是身体和营养两方面的原因,那么,所有这些因素都要关注并予以矫正。

如果您和您的丈夫在受孕方面遇到问题,那么促进生殖能力是当务之急。您可以顺利怀孕,然而是否能够将孕程顺利完成且胎儿健康,两者间还是有区别的。



如何使用本书

基本生育常识

一般性的统计数据显示,七分之一不孕夫妇会寻求医学帮助。而 2007 年 9 月发布的英国国民不孕症调查结果则显示,不孕症的数量是我们原来预想的两倍,几乎三分之一的夫妇遇到怀孕的难题,而他们中的很多人并不寻求帮助或建议。这意味着,有三分之一的夫妇在生命的某个阶段会有生育焦虑或压力,他们很疑惑自己这辈子是否还能有孩子,但通常秘而不宣。如果我们了解一些基本的生育常识,并清楚地知道提高生育健康婴儿概率的方法,就可以缓解部分焦虑或压力。

不要假设效果立刻出现

作为女人,我们在大部分孕龄阶段要尽力避免怀孕。然而,当我们发现,怀孕对自己而言并不像其他人那样容易时,会感觉很沮丧。

一对健康的夫妇,在其生育年龄最高峰(35 岁以下)时,每个月的怀孕概率是 25%。只有一半人在连续努力 6 个月后会成功受孕,80% 的人需要努力一年,大约 90% 的人则需要两年。这就意味着,即使你的身体完全没有问题,你也需要 18 个月甚至两年的时间才能够怀孕。对于 30 岁以上的人而言,所需要的时间会更长。因此,你怎么知道在哪个时间点上算是有问题呢?

对于这个问题的回答因年龄而异。35 岁以下的妇女,如果连续 12 个月未加避孕措施的正常性生活后仍未受孕,则应该寻求治疗。对 35 岁以上的妇女,则是 3~6 个月,而不是 12 个月。

然而,年龄不是唯一的因素。人类生殖是一个极端复杂的问题,要考虑到方方面面:饮食等生活方式、健康史、目前的压力以及任何来自环境和职业上的危害。而好消息是,与不孕症相关的大多数因素都在你自己的掌控之中。本书介绍的促进怀孕计划“八步骤”可以指导你采取有助于怀一个健康宝宝的



做法,而且用时更短。

你的个人需要

我提供的生育计划经过了特别的设计,以解决各种妨碍你怀孕的因素。3个月怀孕计划保证你将应该做的各种测试或是检查付诸实施,并且是在正确的时间实施。同时,这个计划也帮助你了解饮食等生活方式及技术的最新研究成果,这些方法都会给你带来很多的变化。你无须读完整本书,或研究那些与你无关的章节。以下的阅读指南清楚地告诉你应该阅读哪些与你相关的部分。

表1 阅读指南

	如果你一直在准备怀孕已经超过6个月,但不到12个月	如果你一直在准备怀孕已经12个月或是12个月以上	你曾经有过1次以上的流产
你若在35岁以下	如你是35岁以下,你有时间在未来3个月按照步骤1—5实施,然后在半年内自然受孕,就按照第6步做。如果没有,就按照第7步的内容做	如你是35岁以下,你有时在未来3个月按照步骤1—5实施,在未来3个月内,阅读第6步,可以自然受孕。如果没有,就按照第7步的内容做	再次怀孕前,先按照步骤1—5实行,为期3个月。要特别注意第5步,并检查有无任何感染性疾病,治疗和重新检测,让你或你的伴侣明确身体没有问题之后,你再准备怀孕
你若在35岁以上	不幸的是,怀孕率从35岁急剧下降,所以你需要同时按照步骤1—5和第7步执行,还要除去其他健康问题。如果你有不明原因的不孕症的诊断,然后给自己半年时间按照步骤1—5会有好处,也将步骤6做到位。如果你没有怀孕请按照步骤8的内容执行	怀孕率从35岁急剧下降,所以你需要同时按照步骤1—5和第7步执行,还要除去其他健康问题。如果你有不明原因的不孕症的诊断,然后给自己3个月的时间按照步骤1—5会有好处,也将步骤6做到位。如果你没有怀孕请按照步骤8的内容执行	按照步骤1—5执行3个月,要特别注意第5步。治疗感染性疾病并重新检测直到痊愈。与此同时,请按照步骤7执行,并做与流产有关的检测。如果你没有做完所有的步骤坚持怀孕而没有怀孕的话,做试管婴儿是没有意义的。我曾经见过反复流产的人们,在没有查清流产原因以前,做试管婴儿,只能是增加一次流产

孕前保健

怀孕及生育健康的婴儿并不仅仅和性生活相关。研究表明,在尝试怀孕前3~4个月内你的所有活动与性生活本身同等重要。饮食、呼吸、工作、压力,



所有这些不但影响你的生育能力,而且也决定了你宝宝将来的健康程度。

为什么你的丈夫需要和你一起努力

一份好的孕前保健计划需要你和你的伴侣在孕育宝宝之前,身体和心理上都处于最佳状态。我们认为,在所有遇到生育障碍的夫妇中,大约三分之一的夫妇问题出现在男方,还有三分之一是女方,另外三分之一是双方都有问题。

对男性而言,最常见的问题不是精子的数量而是质量:精子是否够强壮、正常以及是否足够健康以抵达并穿透一个成熟的卵子?精子的数量和质量均可受到生活方式因素的影响,例如:不健康的饮食、压力、吸烟和饮酒。这也意味着男性对自己的生殖能力有很大的自我控制因素。实际上,研究表明,仅用短短的3个月时间,简单的改变(在本书第1~4步中有介绍)便可改善精子的数量和质量。

重要的是要同时改善你的健康状况和生育能力。虽然怀孕的人将是你自己,但不要忘记受孕需要两个人来完成。

为什么是3个月

八步骤助孕计划的设计本身规定了至少需要3个月,这是我们建议的孕前保健阶段。因为,卵巢中的卵泡从逐渐成熟到排卵所需要的时间大约是3个月。每个月经周期卵巢表面大约长有20个包含处于生长期卵子的卵泡。然而,在大多数情况下,只有最大的卵泡会继续成长,因此,多数夫妇每次只会怀上一个胎儿,其他的会退化并被吸收。有些时候,在一个经期内,两个独立的卵泡会释放出两个卵子,这时会怀上异卵双胞胎。

多数妇女一生会有大约200万个卵泡。青春期时是75万个,到45岁左右时,大约还剩下1万个。因此,虽然你无法改变卵泡的数量,但你可以改变它们的质量,这是至关重要的一点。通过提高卵子的质量,你可以提高自然受孕的机会,并预防流产。即使你计划接受辅助受孕技术,如宫腔内人工授精、体外受精,你也仍然希望卵子是最健康的,从而让辅助技术最有可能带给你成功。全国体外受精的平均成功率是25%,因此,你必须竭尽全力。

对男性而言,新一批的精子细胞生长成熟也至少需要3个月。男性一生



都产出精子,因此,通过生活方式和营养结构的改变来同时改善质量和提高数量的机会一直存在。

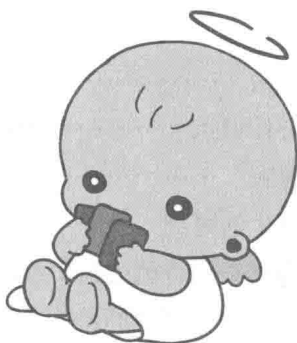
此外,为你体内祛除毒素并提高血液中促进生育关键营养成分所需要的时间为6周到3个月不等。由欧洲医生率先进行的研究结果显示:一个周详的3个月健康生活与饮食计划可以将你的受孕机会最大化。你可以现在就尝试,也可以留待未来。

最后,3个月是我们建议的时间。3个月的时间才可以看到饮食改变带来的效果,同时,营养和草药补充物也需要3个月的时间创造奇迹。此外,心理学家的观点也表明,我们至少需要3个月的时间以更健康的饮食等生活方式替代原有的习惯。仔细想一想,结束老习惯的确是一件很难的事。你的身体和你的头脑都需要那么长的一段时间调试,去适应有利于生育和健康的新的行为变化。

掌握自己的命运

我写作本书的目的是希望让你坐在驾驶席上。我强烈建议你尽可能地在日常饮食等生活方式中将我的建议付诸行动。然后,知道自己已竭尽全力地提高生育机会,会让你感到内心平和。而这样的心境对你的余生都很重要,比你想象的还重要,这样的心境也会帮助你享受孕育宝宝的过程。

我的许多患者已经在接下来的八步骤计划的帮助下成功怀孕,降低流产的风险,并生育健康的宝宝。这个计划也可以帮助你。



目 录

第 1 步 怎么吃,吃什么	1
什么是助孕饮食控制	2
孕前助孕饮食	2
孕前营养物	11
男性饮食	13
素食主义者和严格的素食主义者	14
需要避免什么	14
有机食物	16
阅读食品标签	16
健康的购物选择	17
总结	19
其他与营养相关的因素	19
你的体重	26
十个最重要的黄金助孕饮食规则	29
第 2 步 你所要做的,就是改变自己的生活方式	31
处处当心	31
怀孕适合的年龄	32
卵子的储备	33
你伴侣的年龄	34
你若是吸烟,请戒掉	36



酒精	39
身体锻炼	40
睡眠	44
性生活时间	45
为提高生育能力需舒缓情绪压力	53
调查研究其他的治疗方法	58
十条黄金助孕生活方式规律	63

第3步 除了正常的饮食,你还可以摄入这些营养补充剂

.....	65
叶酸	66
锌	66
硒	67
必需脂肪酸	68
维生素 B ₆	69
维生素 B ₁₂	69
维生素 E	70
维生素 C	70
锰	71
铁	72
左旋精氨酸	72
左旋肉碱	73
辅酶 Q10	73
维生素 A	73
尝试草药助孕	74
服用补充剂	76

第4步 想要在最短的时间怀孕,请远离这些毒素

日常毒素	79
内分泌干扰化学品(EDCS)和外源性雌激素	80