

[加] 皮埃尔·米隆

[加] 马苏·普洛瓦克 著

[加] 丹尼斯·金格拉斯

孙建明 主译

CONCEVOIR: PRÉVENIR ET TRAITER L'INFERTILITÉ

成功怀孕的秘诀

——不孕不育症的预防与治疗

世界图书出版公司

[加] 皮埃尔·米隆
[加] 马苏·普洛瓦克 著
[加] 丹尼斯·金格拉斯

成功怀孕的秘诀

——不孕不育症的预防与治疗

孙建明 主译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

Original title: Concevoir: prévenir et traiter l'infertilité by Pierre Miron, Mathieu Provençal & Denis Gingras

Copyright © 2012, Editions du Trécarré

All rights reserved

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris

巴黎迪法国际版权代理

(www.divas-books.com)

本版权限在中国境内（不包括香港及澳门特别行政区和台湾）出版及标价销售。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

图书在版编目 (CIP) 数据

成功怀孕的秘诀：不孕不育症的预防与治疗 / (加) 米隆，
(加) 普洛瓦克，(加) 金格拉斯著；孙建明译. —上海：上海
世界图书出版公司，2015.3

ISBN 978-7-5100-5901-8

I. ①成… II. ①米… ②普… ③金… ④孙… III. ①不孕症—
防治 IV. ①R711.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第002290号

成功怀孕的秘诀

——不孕不育症的预防与治疗

[加] 皮埃尔·米隆 [加] 马苏·普洛瓦克 [加] 丹尼斯·金格拉斯 著
孙建明 主译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

杭州恒力通印务有限公司印刷

如发现印刷质量问题，请与印刷厂联系

质检科电话：0571-88914359

各地新华书店经销

开本：787 × 1092 1/16 印张：11 字数：160 000

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

印数：1-3000

ISBN 978-7-5100-5901-8/R · 337

图字：09-2014-604 号

定价：58.00元

<http://www.wpcsh.com>

译者名单

主 译 孙建明

副主译 宋 旭 陈楚红 任云城 胡传义 张 瑜

校 译 戴天虹 严 骅

译 者 (按姓氏笔画排序)

刘 鹏 孙正昉 杨晓萍 张圣熙 陆志成

林文耀 顾本宏 夏 伟 蒲冠军 盖 云

韩文均



孙建明介绍

孙建明，男（1967—），1992年毕业于上海中医药大学。主任医师，硕士研究生导师，上海中医药大学兼职教授，上海市浦东新区“名中医”，浦东新区中医药协会男性病专业委员会主任委员，全国中华中医药学会男科分会委员。2009年担任浦东新区卫生局中医不育不孕特色专科学科带头人，2011年担任国家中医药管理局“十二五”重点肾病专科学科带头人，2013年担任上海市浦东新区传统型中医临床示范学科中医不育症专科学科带头人。以第一负责人承担科研课题9项。作为第一作者正式发表学术论文60余篇。

献 辞

献给赋予我们生命的父母

献给每天带给我们欢乐的伴侣

献给我们最爱的，并将我们的爱传递下去的孩子们

序 言

每天都会有女士通过邮件或亲自拜访的方式向我诉说她们无法怀孕的苦恼，而我认为，随着你对本书的阅读，你会发现怀孕的苦恼不仅仅困扰着女人，也是男人需要面对的问题。

某项调查显示，有1/6的夫妇受到不孕不育症的困扰。本书并不会讨论太多的健康问题，也不会告诉您当我们成年时会否出现此类问题，而是从实际需要出发，聚焦我们的生活。患了癌症的年轻女士是否了解她们有权在治疗癌症前将自己的卵子冷冻，因为癌症治疗可能导致她们终身不孕？

在英国，剑桥大学的罗伯特·爱德华兹（Robert Edwards）医生和帕特里克·斯特普托（Patrick Steptone）医生通过1978年7月25日出生的第一个人工体外授精婴儿路易丝·布朗（Louise

Brown）改变了人类生殖医学的历史。小路易丝（Louise）成为众所周知的“试管婴儿”，该项技术也因此成为诸多不孕不育夫妇的希望。

随着研究的深入和技术的发展，迄今为止在全球已有500万试管婴儿出生，爱德华兹医生也因此荣获2010年诺贝尔生理学或医学奖。^[1]

在过去，生殖能力是一个禁忌的话题，人们羞于说出自己是不孕不育症患者，只能默默地承受不孕不育的痛苦。直到有一天，著名女星席琳·迪翁（Celine Dion）在接受人工授精后勇敢地公开表示自己想要有个孩子。如果

[1] 欧洲人类生殖与胚胎协会（ESHRE）：“截止2012年7月1日全球通过人工授精（IVF）和卵泡浆内单精子注射（ICSI）成功孕育的孩子已经达到500万人次”。

说路易丝·布朗是因人工授精而被众人所知的小女孩，那么勒内·查尔斯（Rene-Charles）则是因人工授精而一夜成名的小男孩。

在德国、澳大利亚、奥地利、比利时、丹麦、西班牙、法国、以色列、新西兰、挪威、荷兰和瑞典，近几年已经成功实施人工授精的费用由政府买单的政策。

在加拿大魁北克省，人工授精技术向所有女士开放，魁北克省也因此诞生了很多新的家庭，人口出生率得到大幅提高。

在此，我要衷心感谢向不孕不育症患者家庭提供免费治疗的政府人员和认可该项福利政策的所有相关人员。另外，非常感谢我的儿子和女儿，还有蒙特利尔与纽约的三家诊所。我一直致力于帮助不孕不育患者解决他们的难题，我清楚地明白这并不是解决不孕不育症最简便的方法，在这里说出我的经历也并非为了赢得人们的同情。

有些人可能会对人工授精技术提出质疑，认为花费太高，但在2006年3月29日的国民大会上，魁北克省不孕不育夫妇协会会长卡罗琳·阿迈特（Caroline Amireault）、律师卡琳·乔

治（Karine Joizil）以及我本人，在安妮·珍妮弗（Annie Janivier）医生的指导下阅读了报告，了解了相关的费用标准。魁北克省新生儿协会的专家和魁北克省儿科医生协会出具的报告中提出：

“为了解决魁北克省其他的健康问题，魁北克省卫生系统必须对不孕不育症的治疗执行相同的政策。政府对不孕不育症的福利政策可以避免患者只能根据自身的经济能力决定是否治疗的局限性。同时，该政策还可以减少利益冲突，有效减少多胎妊娠率、新生儿与儿科并发症，从而减少政府卫生部门的财政支出。”

产前福利政策包括人工授精费用，这对社会来说是具有较高收益的投资方式。2008年《美国卫生管理杂志》的一项研究表明，人工授精的投资收益率高达700%以上^[1]，一个国家在人口出生率上的投资是绝对不会错的。

[1] M.P. Connolly（移动医疗与健康），Michael Pollard（博士），Stijn Hoorens（硕士），Brian Kaplan（硕士），Selwyn P. Oskowitz（硕士），Sherman J. Silber（硕士），“人工授精成功怀孕的长期经济效益：终身税率计算”，《美国卫生管理杂志》（2008），该课题为圣塔莫尼卡蓝德集团与菲林国际中心（瑞士）资助项目。

该书的完成令我非常兴奋，它不仅详细解释了如何预防不孕不育症，介绍了对此类疾病的调查，同时还提供各种治疗方案和药物参考。皮埃尔·米隆与同事们致力于帮助不孕不育症夫妇更好地了解自己的病情，以便对疾病的治疗提前做好充分的准备。

最后，我本人衷心希望不孕不育症夫妇鼓起勇气，为了实现您成为父母的心愿，女士们必须要经历一系列痛苦的检查，包括多次血液检查、检验、注射、激素急剧变化、治疗等。在每一例试管婴儿的背后都是一个个希望成为真正母亲的女人，她们都曾经经历一系列有效的检查。

对于那些还没有见到成果的夫妇，我想引用戴高乐的一句话，“眼下你仅仅是输掉了一场战斗，但并未输掉整场战争。”

对于那些渴望有个孩子却不能如愿的父母，我祝贺你们已经尽力做了你们能做的，但是你们要坚强地面对悲伤，冷静地去思考成功怀孕的其他方法。

我的女儿罗米（Romy）是通过人工体外授精出生的（感谢谭祥林（Seang Lin Tan）医生）。她今年4岁了，我想等她到16岁的时候把这本书送

给她，让她清楚地知道她人生的选择将会影响她的生育能力。而且我还要告诉她，“虽然我经历了促排卵，但最终只有一个成熟的卵子，只有一个合格的生殖细胞胚胎形成，而那个胚胎就是你——我挚爱的女儿。虽然你在我的体外待了2天，但你永远停留在我的内心深处”。

另外，我还会将此书赠给我8岁的大儿子托马斯（Thomas），他是在我接受2次体外受精（感谢米隆（Miron）医生）期间“自然”怀孕的，因为我想在将来的某一天成为祖母。“我的儿子，你是上帝给我的礼物，你的出生改变了了我的人生。2005年5月17日，随着你的出生，我的角色发生变化，成为一名母亲，你永远的母亲”。

在你们兄妹出生的那一刻，你们的爸爸热泪盈眶，而当我写本篇序言时也再次留下了热泪，但这都是幸福的泪水。

另外，我要感谢那些给予我帮助的体外授精专家。

因此，您要相信奇迹是存在的！

朱莉·斯奈德（Julie Snyder）

电视节目主播和制片人



简介

尘世间的我们是那么的渺小，我们的出现是因为有人离开，同时随着另一个新生命的出生而成为我们中的某个人。

加斯东·米隆（Gaston Miron, 1928—1996）

自人类物种在约20万年前出现在地球上以来，已经生息繁衍了大约15 000代，其中绝大多数人已经死亡，相当一部分人已经死亡很长时间，但是他们仍然活在我们的心中；因为正是我们千千万万的祖先在那样艰苦的条件下自力更生，存活并繁衍下来，才使人类在经历数个世纪后仍然是地球上最优秀的物种，统治着我们居住的这个星球。因此，我们有理由珍惜我们存在的大自然，珍惜我们在地球上驻足的短暂时光；但我们也必须学会忘记，因为从生

物学角度来看，我们的生命具有更广的含义，我们每个人延续着祖先的血脉，并承载着延续人类未来的责任，即生育女，繁衍子嗣。每一个生命最终都会逝去，而人类冒险延续的唯一方式就是寻找一条新的生物链之间的联系，确保在生命逝去之前繁衍新的后代，从而使我们的后代生生不息。

然而生殖不是一个简单存活的问题，尤其是在当今社会，人们在性爱冲动时会采用避孕措施干扰正常怀孕。如今，孕育孩子是一个理性的选择，其决

定因素更多的是情绪，而不是生存的本能。现代夫妇都会慎重考虑是否孕育孩子，什么时间孕育才能使孩子与家庭生活更加融洽。他们对孩子的渴望通常包括以下一些形式：一些人组建家庭并不单单是为了延续家族，而更重要的是传递他们的价值和传统；对另一些人而言，孩子是夫妇爱情的结晶，他们为此感到骄傲（有时会变成绝望），因为孩子继承了父母双方的性格与长相，之后成长。想要组建家庭的原因诸多，但唯一相同的是夫妇双方渴望看到自己的生命因孩子而充实，为孩子的美丽而兴奋，为孩子的笑容而欣慰，为孩子的脆弱而心疼，为孩子的天真和无私的爱而感动。总之，我们想要孩子是因为我们想把爱传递给孩子，而孩子会带给我们无限的欢乐。

然而，对孩子的渴望可能会随着一次又一次受孕失败而残酷地变成失望，这可能持续数月甚至数年。尽管当今社会对性方面的问题已经相当开放，但不孕不育症似乎仍是禁忌，公众对此知之甚少，虽然不孕不育症的患病率已经高达1/6。孩子的缺失会较大程度地影响

家庭未来的生活，有些情况下人们甚至会质疑生命的意义所在。患者通常无法接受自己患有不孕不育症，认为生育能力是人类的本能，所以只能将痛苦深埋心底。

该书以最简洁的方式让不孕不育症患者了解目前导致不孕不育症的原因以及能够采取的医疗措施。近几年，生殖医学得到了较快的发展，帮助成千上万受到不孕不育症困扰的患者实现成为父母的梦想。该项医学的进步对全球产生了重大意义，尤其是魁北克省，政府对患者提供免费的辅助生殖治疗，从而给予所有不孕不育夫妇实现梦想的希望，而无需担心自己的收入或社会地位。

虽然在很多情况下，医疗技术能够有效地提高精子和卵子结合的成功率，但父母在这个过程中依然扮演着重要的角色。孕育一个孩子不只是生殖细胞的简单结合，而且还要为这些细胞的结合创造最优越的条件，以便胚胎健康发育，才有可能生出一个健康的宝宝。也就是说，无论是自然怀孕还是通过医学辅助怀孕，所有想要成为父母的夫妇都有着同样的担心，担心即将出世的孩子

可能会出现异常而影响到他的未来。

这些情况都是正常反应，重要的是我们要学会理性对待。要做到这一点，首先，我们必须回答几个最基本的问题：我们是否真的明白如何怀孕？看到这个问题你也许会笑。性爱是人类的本能，但我们是否真的明白一颗卵子和精子是怎样结合的，又是怎样发育成为一个由成千上万细胞组成的健全的人？我们是否意识到怀孕的过程受到一系列环境因素和人为因素的影响？我们是否明白即使是怀孕前父母的生活习惯也会对

未来宝宝的健康产生重要的影响？我们是否了解胎儿所处的环境会给成年孩子带来哪些相关疾病的风险？采取哪些措施能够确保正常怀孕，避免胎儿畸形？上述这些问题值得思考，因为生殖生物学对我们普通大众来说依然是一个陌生而又非常复杂的领域。

本书中将会简单介绍怀孕的过程和当前不孕不育症的治疗方法，以及影响胎儿的主要因素。我们希望与您一起分享生命奇迹的魅力与奥妙。

目 录

第一章 性爱的魅力	1
生殖细胞	2
性爱——与激素相关	5
月经周期	9
精子的形成	15
征服卵子	17
受精作用	19
第二章 怀孕困难	25
人类的生育能力	26
不孕不育症	28
第三章 女性不孕症	47
女性不孕症调查	47
女性排卵功能评估	48
引起排卵功能障碍的原因	51

排卵功能障碍的治疗	57
盆腔疾病	62
第四章 男性不育症	67
男性不育症调查	68
男性不育症的原因	74
男性不育症的治疗	79
第五章 医学辅助生殖技术	81
宫腔内人工授精	81
体外受精	84
成功怀孕五步曲	86
患者对医学辅助生殖技术关心的问题	97
第六章 健康源于父母	103
母子融为一体	103
生殖遗传是一个复杂的过程	106
健康饮食	107
远离有毒物质	111
为胎儿计划	113
两代人的健康	114
对孙子辈的影响	120

第七章 产前筛查和诊断检查	123
产前筛查或诊断性检查	123
第11~14周的孕早期筛查	124
未来的发展方向	132
第八章 成功怀孕的诀窍	135
频繁性生活	135
如果可能，不要等到最后一刻	136
戒烟	137
健康饮食	139
切勿过度肥胖	141
辅助生殖技术：男性因素	142
辅助生殖技术：女性因素	144
成功怀孕	145
关于作者	149
了解更多	151

第一章

性爱的魅力

爱情冲昏我们的头脑，但正是这种本能的冲动，带给我们无限的快乐。

于贝尔·阿坎（Hubert Aquin，1929—1977）

“妈妈，我是从哪里来的？”这个问题听起来似乎很简单，却实际反映了人类对其根源，对怀孕这一神秘现象充满好奇。然而，我们要感谢自人类存在以来这一被重复提起的问题，人类是地球上唯一懂得生殖与性爱之间具有直接联系的物种，这一重大发现在促进人类家庭稳定和文明发展的过程中起到重要作用。

性爱与生殖之间的联系让父母感到难以启齿，难以满足孩子的好奇心。因为一直以来与性爱相关的话题，甚至是与性相关的事物都是禁忌。或多或少受

到传统思想文化的影响，大多数人对这一实际问题的反应比较尴尬；而天鹅、蜂蜜或卷心菜叶这些常见的事物是无法充分解释“生命的奥秘”的。幸运的是，人们对性爱话题的尴尬正在慢慢成为过去，随着现代社会逐渐开放，我们对怀孕与性爱相关的问题开始有了理性的认识。

然而，对性相关态度的开放并不意味着我们对怀孕机制的了解，我们时不时会忘记怀孕的事情，但性关系仅仅是这一复杂过程中可见的部分，其他因素对大多数人来说仍然是个谜。在讨论影