

- 汇集数十位不孕不育治疗专家几十年临床经验
- 最通俗、最易懂的助孕指南



其实怀孕 很简单



国内首部漫画版科普助孕知识图书

北京华博亚太不孕不育研究院助孕专家组 编

北京出版集团公司
北京出版社

北京华博亚太不孕不育研究院简介

北京华博亚太不孕不育研究院是一所集科研、医疗、教育于一体的权威不孕不育专业研究机构。该机构汇集了国内外著名不孕不育科研及诊疗专家，在全球范围内贯彻“社会—生理—心理”立体整合治疗不孕不育的新理念，组建了以美国博士生导师、医学教授、美国医学学会会员马克·维里安为学科带头人的631助孕专家团队，即女性不孕科研组、男性不育科研组、超微创治疗科研组、优生优育科研组、孕育微环境科研组和心理健康干预科研组。

目前北京华博亚太不孕不育研究院与中国妇女发展基金会、中国送子鸟助孕基金、北京大学心理系联合开展“中国不孕不育患者心理现状调查及其干预研究”横向科学研究合作，已经取得了初步的科研成果。这是我国首个专业研究不孕不育患者心理现状及其干预研究的合作项目，该项目的开展弥补了我国对于不孕不育患者心理干预研究领域的空白。

图书在版编目(CIP)数据

其实怀孕很简单 / 北京华博亚太不孕不育研究院助孕专家组编. — 北京: 北京出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-200-09208-0

I. ①其… II. ①北… III. ①妊娠—基本知识 IV. ①R714.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第059024号

其实怀孕很简单

QISHI HUAIYUN HEN JIANDAN

北京华博亚太不孕不育研究院助孕专家组 编

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京海纳百川旭彩印务有限公司印刷

*

889毫米×1194毫米 24开本 6印张 60千字

2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

ISBN 978-7-200-09208-0

定价: 29.80元

质量监督电话: 010-58572393

茂 並 文 圖
懂 易 俗 通

郭 祿 辛 卯 夏

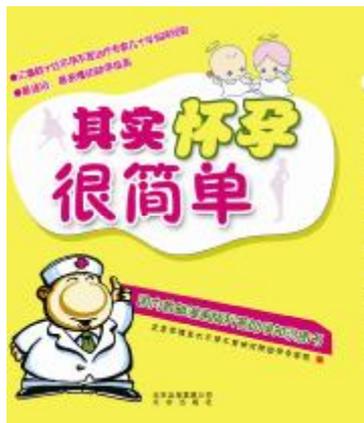
郭应禄

中国工程院院士，北京医科大学第一医院教授、主任医师、博士生导师，北京医科大学泌尿外科培训中心主任、泌尿研究所名誉所长。

汇集数十位不孕不育治疗专家
几十年临床经验最通俗、最易
懂的助孕指南国内首部漫画版
科普助孕知识图书

◆ 本书卖点 ◆

- 不孕不育人群基数大，且具有相当隐蔽性，图书会是他们寻找解惑的重要途径。
- 国内首部漫画版科普助孕知识图书，通俗易懂。
- 本书汇集了数十位不孕不育治疗专家几十年的临床经验，并且用最形象、最有趣的表达方式，把不孕不育患者觉得难以理解又无处求解的孕育难题进行科学的诠释。



书号：ISBN 978-7-200-09208-0

作者：北京华博亚太不孕不育研究院助孕研究组

定价：29.80 元

开本：24 开

出版时间：2012.7

上架类别：生理健康

◆ 内容简介 ◆

本书一共由六大部分构成，通俗一点讲就是在教你认识不孕这件事儿之后，向你讲述为什么不能生孩子，怎么才能生孩子，其中穿插了新生命形成的详细过程以及对待不孕不育的一些错误的做法。为了让读者乐意读、看得懂，本书打破了一般科普书籍，尤其是医学书籍深奥、难懂、枯燥、长篇大论的常规，首次推出漫画版科普助孕知识图书。用最形象、最有趣的表达方式，把不孕不育患者觉得难以理解又无处求解的孕育难题进行科学的诠释。

◆ 作者介绍 ◆

北京华博亚太不孕不育研究院助孕研究组

北京华博亚太不孕不育研究院是一所集科研、医疗、教育于一体的权威不孕不育专业研究机构。该机构汇集了国内外著名不孕不育科研及诊疗专家，在全球范围内贯彻“社会-生理-心理”立体整合治疗不孕不育新观念，组建了以美国博士生导师、医学教授、美国医学学会会员马克·维里安为学科带头人的 631 助孕专家团队。目前，北京华博亚太不孕不育研究院与中国妇女发展基金会、中国送子鸟助孕基金、北京大学心理系联合开展“中国不孕不育患者心理现状调查及其干预研究”横向科学研究合作，已经取得了初步的科研成果。这是我国首个专业研究不孕不育患者心理现状及其干预研究的合作项目，改项目的开展弥补了我国对于不孕不育患者心理干预研究领域的空白。

序



根据权威机构数据显示，目前我国平均每 8 对夫妻中就有 1 对会遇到生育障碍。这个比例对于我们这个人口大国来说无疑是惊人的，这么严重的不孕不育问题如果不能及时解决，将会造成严重的社会问题。我国不但是一个人口大国，还面临着越来越严重的人口老龄化问题。如果年轻人的比例越来越小，他们承担的社会压力就会越来越大，这种巨压状态的持续，小到对于一个家庭，大到对于整个社会，都会产生不可避免的负面影响。

北京华博亚太不孕不育研究院的专家们一直致力于全方位的孕育问题的研究，他们不但从经济角度出发，还匠心独具地考虑到我国不孕不育人群的实际现状，即相关知识和经验的缺乏，于是潜心编著了这套助孕科普读物。



“好雨知时节”，本书可谓是一场普及助孕知识、惠及子孙的“及时雨”。说它是一场“好雨”，是因为本书具有以下特点。

首先，它是数十位不孕不育专家几十年临床经验的汇编，保证了本书内容所必备的科学性、严谨性。

其次，本书打破了传统科普读物的固有模式，用图画的形式向读者讲解不孕不育方面的专业知识。这样在保证内容实用的基础上，更便于读者阅读，更有利于普及不孕不育知识。

再次，它考虑到了读者对象的接受能力，在专业知识方面选取有方。我们知道不孕不育是一个非常复杂的病种，复杂到基本没有办法简单向患者讲清楚。这本书选取的都是读者应该知道，也能够理解的知识内容，你可以说它不全面，但是对于非专业人士来说，应该是足够了。

最后，生育问题是一个国家、一个民族的大计，但现有图书市场有关不孕不育知识的普及型读物少之又少，本书的出版，弥补了我国关于不孕不育领域出版物的不足，的确是一场“及时雨”。

从医生的角度来看，这本书能够帮助医生解决工作中很多的障碍。医生大概都会有这样的体会，在与患者沟通的过程中总会遇到很多麻烦，比如患者对医生的不信任、对治疗方案的质疑，还有对治疗手段的排斥等，很多情况下，这些障碍也是源于患者缺乏与疾病相关的知识。

我们希望，本书的出版，能够真正带给广大患者幸“孕”的福音和“及时雨”！

前言



在我国，“不孝有三，无后为大”的传统思想几千年来一直深深扎根于人们的思想之中，不孕现象常使一些原本幸福的家庭走到尽头，不孕女性更是遭受到来自社会、家庭的双重压力，而不孕家庭的成员也要面对来自亲朋好友、左邻右舍和同事的异样眼光……这些由不孕不育带来的社会问题，一直深深印刻在北京华博亚太不孕不育研究院每个专家、学者的心头。帮助不孕女性重拾做母亲的权利，帮助不孕家庭实现真正的家庭完整，一直是他们共同的心愿。

通过对不孕患者进行大量调查我们了解到，很多偏远地区的患者由于缺乏不孕不育知识，治疗不及时或采用的治疗方法不恰当，延误或者错过了最佳的治疗时机。于是，编撰一系列让读者认识不孕不育的科学书籍就成了专家、学者们的



当务之急，《其实怀孕很简单》是其中的第一本。

不孕不育问题不是一个简单的生理疾病问题，不孕不育的治疗也不能仅仅局限在病理层面，而是应该综合生理、心理和社会3个层面，采用综合方法改善孕育微环境，这是治疗不孕不育的根本。因为不孕歧视、心理障碍、外部环境以及孕育知识缺乏，也会让不孕患者陷入迷茫。通过社会的力量去呼吁改善孕育的社会环境，这也是这一系列孕育书籍的使命。

《其实怀孕很简单》在全国数十位临床经验丰富、医术精湛的不孕不育专家的协作下，在专业漫画家的配合下，终于成功地面世了！本书一共由六大部分构成，通俗一点讲就是在教你认识不怀孕这件事儿之后，向你讲述为什么不能生孩子，怎么才能生孩子，其中穿插了新生命形成的详细过程，以及对待不孕不育的一些错误的做法。为了让读者乐意读、看得懂，我们打破一般科普书籍，尤其是医学书籍深奥、难懂、枯燥、长篇大论的常规，在全国首次推出了漫画版科普助孕知识图书。专业漫画家配合专家团队，用真诚与爱心灌溉出这朵助孕之花。我们希望能够用最形象、最有趣的表达方式，把不孕不育患者觉得难以理解又无处求解的孕育难题进行科学的诠释。

最后，在您看完这本书的同时，欢迎您继续关注北京华博亚太不孕不育研究院助孕系列的其他图书。

第一章 你是真的不孕不育吗

你是真的不孕不育吗？来看看你是否有下列症状吧！ /8

专家教你如何识别不孕不育 /9

看看你是哪种类型的不孕不育 /10

图说：精子卵子那一场奇妙的相遇 /11

第二章 是谁夺走了你做爸妈的权利

做不了妈妈的九大“难关” /22

难关一：排卵障碍让女性难好“孕” /22

难关二：卵巢问题让女性难做妈 /23

难关三：输卵管粘连阻挡好“孕”气 /25

难关四：输卵管堵塞失去好“孕”道 /26

难关五：子宫病变因素知多少 /28

难关六：宫颈疾病威胁做妈妈的权利 /30

难关七：阴道健康亮黄牌，好“孕”叫停 /33



难关八：免疫性不孕 /35

难关九：内分泌失调流失好“孕”气 /37

做爸爸的四大“劲敌” /38

劲敌一：精子、精液异常大挑战 /38

劲敌二：与久坐并行的精索静脉曲张 /49

劲敌三：性功能低下抹杀男人雄威 /51

劲敌四：生殖系统感染威胁造人大业 /52

第三章 一场被迷信诱导的荒唐求子风波

新婚燕尔乐融融 /56

求子路上坎坷多 /58

风吹云散总是梦 /70

第四章 对症下药让你重获做爸妈的权利

如何让女人好“孕”一生 /74

对策一：解决排卵障碍先要找病因 /74



对策二：恢复卵巢孕育能力有方法 /75

对策三：宫腹腔镜联合治愈输卵管堵塞 /76

对策四：手术治疗解决子宫疾病 /79

对策五：3种方法治宫颈疾病任你选 /81

对策六：体外受精防止免疫性不孕 /83

如何帮助男人成就“爸”业 /85

治不育有什么好方法 /85

方法一：精子数量少查明原因很重要 /87

方法二：无精子不是无法挽回的痛 /89

方法三：检查精子活力先查病史 /91

方法四：精液量少适当调节就好 /93

方法五：体外激活可使精子起死回生 /94

第五章 那些关乎孕育健康的小事儿

女性不运动，当心无“孕”动 /98

女性涂指甲油会涂掉你的好“孕”气 /99



坏“孕”气不要抓住调经不放手 /100

什么时候最容易做妈妈 /102

男人常骑车会杀伤精子活力 /103

男人为什么应多嗑瓜子 /104

怎样穿衣更有利于做爸爸 /106

当心洗澡惹来不孕祸害 /107

行房频繁不利生育 /109

肥胖为什么会引起不孕 /110

习惯性流产不要随便保胎 /111

腮腺炎为什么会导导致男性不育 /113

手机贴身带当心杀伤精子 /114

求子路上不宜频繁换医院 /116

不孕的原因到底多复杂 /117

当心人流引发不孕不育 /118



第六章 古今中外的不孕不育

凯伦·布里克森与《走出非洲》 /122

路易斯公主没公主 /123

李清照清瘦孤苦一生 /124

环肥燕瘦各自愁 /125

赵飞燕身轻致不孕 /125

杨玉环丰盈也无后 /127

拿破仑赢得了世界输了她 /128

陆游休妻几多愁 /129

皇室无后祸及阿娇 /130

爱美的妹妹失“孕”气 /132

施罗德认领女儿享天伦 /133

嘉靖帝10年无子嗣，辛酸有谁知 /134

结束语



第一章

你是真的不孕不育吗

