

A HARVARD MEDICAL
SCHOOL BOOK



哈佛大学医学院
健康丛书

SHI WEN B OK
百世文庫

增加怀孕几率的 轻松受孕 6 个步骤

[美] 罗伯特·巴比里 艾丽斯·多马 凯文·洛克林/著
吕博 韩春霖 李倩春/译



提升怀孕能力的身心与医药的整合方案

- 用哈佛著名的行为医学治疗不孕
- 对生活方式稍做调整就可增加生育能力
- 寻找一种便捷的筛选试验及医药治疗的真相
- 在网上及时查找最新信息

中国 友谊出版公司

SHI WEN B U
百世文庫

哈佛大学医学院健康丛书

轻松受孕

增加怀孕几率的6个步骤

罗伯特·巴比里

[美] 艾丽斯·多马 著

凯文·洛克林

吕博 韩春霖 李倩春 译

 中国友谊出版公司

- ☐ 中国大陆中文简体字版出版© 2003 中国友谊出版公司
☐ 全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
☐ 本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司暨北京版权代理公司联合代理

图书在版编目(CIP)数据

轻松受孕:增加怀孕几率的 6 个步骤/(美)巴比里等著;吕博等译. - 北京:中国友谊出版公司,2003.4

书名原文:Six Steps to Increased Fertility

ISBN 7-5057-1896-7

I. 轻… II. ①巴…②吕… III. 人体生理学-生殖生理学 IV. R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023201 号

书名 轻松受孕

作者 [美]罗伯特·巴比里 艾丽斯·多马 凯文·洛克林

译者 吕博 韩春霖 李倩春

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 天津市蓟县宏图印务有限公司

规格 850×1168 毫米 32 开本

7 印张 98 千字

版次 2003 年 4 月第 1 版

印次 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-4 000 册

书号 ISBN 7-5057-1896-7/R·37

定价 18.80 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 电话 (010)64668676

合同登记号:图字 01-2003-1878

出版按语

“我们写这本书的目的是想一并来回答我们每天听到的各种问题。我们更希望本书能帮助期盼孩子的夫妇如期怀孕。”

——摘自本书前言

过去的几十年里,在专门从事怀孕研究的医学家中涌现出了许多具有代表性的人物,如性别选择之父、人所熟知的美国生殖生理学家朗德姆·谢特尔兹医学博士,他的“*How to Choose the Sex of Your Baby*”(中文译本:《怎样科学孕儿》)一书,在国际医学界及广大育龄妇女中有着广泛的影响,成千上万的夫妇通过采用谢特尔兹的方法幸运地拥有了自己所期望的男孩或女孩而获得快乐的人生,并且避免了因家族遗传疾病等原因造成的家庭不幸;还有英国的约翰·普拉德博士等。他们使科学孕儿受到越来越多育龄妇女和他们的家庭的重视。

现在,当高科技手段被大肆宣传和渲染的时候,哈佛大学妇科研究中心的研究人员通过不懈的努力,在研究身心调节方面取得了更为令人振奋的成果,从而帮助了无数原本不能怀孕的夫妇们成功怀孕。他们的研究表明,日常生活的诸多因素,比如压力、体育运动和营养等,都会对怀孕产生影响,日常生活方式的简单改变,就能大大增加怀孕的几率。

自我身心调节法可以使怀孕的几率增加 30%。这些调节只需在家里就可以完成,甚至完全不需要医生的任何帮助。体重和运动,饮食和补品,都可以增加怀孕几率,通常的医疗手段却可能对怀孕产生不利影响;此外,关于调节和跟踪排卵周期的较好方法在书中也有所介绍。按照本书所安排的步骤,你只需配合一些非常简单的诊断和测试,就会一步步发现问题的原委,并且通过同样简单的治疗就能使问题得到解决。如果这 6 个步骤对你还不够的话,本书也向你提出了忠告,建议你如何寻找最好的专家,怎样看待和充分利用先进的科学技术。

通过阅读本书,按照介绍的 6 个步骤中的有关方法去做,你会很吃惊地发现,不同的生活方式会对怀孕产生重要的影响。稍加改变自己的生活习惯,再辅之以简单的测试,就能大大改善怀孕的有利条件;循序渐进地坚持一段时间,努力调节身体状况和心理状态,会使成功怀孕的机会最大化。我们相信,大部分人都能够顺利怀孕,不需要采用任何高科技手段。

目 录

- 1** ----- 前言
- 3** ----- **第一步** 健康的生活从今天开始
- 29** ----- **第二步** 生殖系统的高峰反应
- 45** ----- **第三步** 对症下药
- 55** ----- **第四步** 缓减情绪压力
——哈佛大学的解决方案
- 109** ----- **第五步** 获得自然的好处
——有助的测试和医疗手段

137 ~~第六步~~ (上)女性生殖结构疾病的诊断与治疗

165 ~~第六步~~ (下)男性不育的诊断与治疗

195 ~~其他步骤~~ 选择辅助生育技术

前 言

作为专门从事不孕症治疗的医生,我们每年都要接待和帮助数以百计的不孕症患者和为了生育而焦虑的人。我们理解盼望孩子的每个妇女在每次月经来潮时的焦虑和失望。我们写这本书的目的是想一并来回答我们每天听到的各种问题。我们更希望本书能帮助期盼孩子的夫妇如期怀孕。研究表明,有 20% 的夫妇在不采取任何避孕措施的情况下一年之内不能怀孕。一年确实太长了点,年龄和生理差异以及许多其他因素都会对怀孕的条件产生影响。事实上很少有人因为生理原因而不能生小孩,在许多情况下,简单的生活方式改变和简单的技术就能够产生决定性的结果。许多先前被确定为患有不孕症的人,最终还是成功地怀孕并且生下了自己期盼的孩子。

如果你确实怀孕有困难,就可以采取比以往任何时候都多的方法。先进的生殖技术确实能够帮助很多人怀孕,但我们在本书中介绍的知识也同样可以达到怀孕的目的。书中所介绍的知识包括压力、体育锻炼、营养等因素对怀孕的影响,包括调节月经的较好方法,以及对某些抑制精子和卵子生产的药物的介绍。媒体过于关注最新的高科技手段,这就使许多人忽略了许多本来简单、自然的方法。

我们每个人都是研究怀孕的专家。巴比里医生,是布里格里妇产医院的院长,专门研究妇女不孕的生理问题。洛克

林医生是同一家医院的外科教授,专门研究男性不育症的生理问题。多马医生是身心健康学院妇女身心健康研究中心主任,专门研究心理状态和情绪对生育的影响。我们很高兴能够将每个人各自独立的知识和经验汇集到本书中。如果把本书比作一幅图画,那我们每个人的专长和成果就是这幅画不可分割的一个部分,加在一起就构成了一个整体。

我们在本书中特意将有关应对不孕症的对策安排为6个具体的步骤。有了更为复杂的技术手段并不意味着每个人都需要利用它。我们相信,夫妇们在采用更为昂贵的治疗手段之前,应当首先尝试最简单、最安全的方法。事实上,本书介绍的有些方法,完全不需要任何医生的帮助。

在阅读本书的过程中,你会遇到很多和你的经历类似的病人,你也会了解到很多具体的方法和建议,它们能使你自然受孕的机会最大化。

我们在书中也明确告诉读者什么时候该做什么,比如进行必要的测试和寻求医生的帮助。我们也告诉患者如何进行最好的自我调节。许多夫妇由于盼子心切,经常试图跳过某些重要的步骤,希望迅速见效。我们在这里要提醒读者,在采取任何措施之前都要先进行诊断,在采取新的措施之前,一定要三思而后行。

本书的一大好处在于开卷即可受益,你可以马上就开始你的疗程,从第一步开始,根本不用去找医生。我们希望本书能帮助你获得一些对你有用的知识,能够减少许多夫妇的焦虑感,并最终能够成功怀孕。

1 健康的生活从今天开始

2 生殖系统的高峰反应

3 对症下药

4 缓减情绪压力

——哈佛大学的解决方案

5 获得自然的好处

——有助的测试和医疗手段

6 (E) 女性生殖结构疾病的诊断与治疗

6 (F) 男性不育的诊断与治疗

其他步骤 选择辅助生育技术



1

第一步： 健康的生活从今天开始

如果你正在考虑怀孕,那么从现在起就可以为了提高怀孕的几率做许多简单而有效的事。日常生活方式对怀孕有很大的影响,适当进行改变就可以大大增加怀孕的几率。比如说,你可以不借助任何外界的帮助安排自己的饮食,从而更好地调整自身的营养结构。做到这一点,你就可以自信地说:“我已经是一个健康的准妈妈了。”

运动员拼命参加训练的目的是为了取得理想的比赛成绩。调整自己的身体状态不仅是为了成功怀孕,更重要的还在于有了孩子之后养育他们长大成人。现在就教你一些简单的对策。

保持适量的体育锻炼

女性和运动

适当的体育运动能够帮助调节身体的各部分机能。但运

动量太大也会产生相反的效果,在生育方面尤其如此。哈佛大学的罗丝·弗里奇医生为 5300 位曾经在大学里做过运动员的妇女做过健康检查,发现过量的运动经常会导致月经和排卵减少,进而损害生育能力。很多案例说明,运动量太大很容易导致月经过少、不正常或者根本就没有。所以说女性运动员为了生小孩,要适当减少或停止剧烈的运动。

艾丽斯·多马医生和她在哈佛身心健康研究中心的同事建议,那些从事体育运动的女性不孕者,至少应停止 3 个月的训练,以确信运动并非导致不孕的原因。虽然有些妇女担心停止运动会导致身体发胖,但为了能成功怀孕,还是应该这样做。即使月经和排卵正常的女性,过量的运动也容易导致胚胎着床困难。多马医生发现很多人在停止运动后成功怀孕。她经过研究观察后还发现,适当的伸展运动、瑜伽和完全放松的慢跑等运动,对于增加怀孕几率有积极作用。但练习瑜伽需要得到熟悉这种运动的人的指点,要确实发挥其对不孕症的积极疗效。

凯文·洛克林医生和罗伯特·巴比里医生认为,只要适当减少跑步或骑自行车的距离,或者适当缩短工作时间,就足以解决和运动有关的生育问题。他们认为,运动影响身体的脂肪和肌肉,所以其对生育的影响是很难估算的。关于体重和生育能力的关系、运动和生育能力的关系,可进一步参看本书以后的内容。



莉莲的故事

莉莲是一家很有名的餐馆的主管，她每天要工作8~10个小时，而且一直没有机会坐下来，她在工作时间很少有机会能够使自己得到放松。“我们的饭菜一定要做到最好，哪天都不能出差错。这样才能保住饭店的名声。但有时候还是难免要出一点差错。我的工作确实令人兴奋但也难度很大。”另外，莉莲还喜欢跑步，以便保持身材苗条。她身高5英尺8英寸，体重120磅，自己希望一直保持这样的身材。参加身心健康方案时，她已经33岁了，已经为怀孕努力了两年，但还是没能如愿，其原因也没有得到确切的解释。

了解到过量运动对怀孕的影响后，莉莲调整了自己的生活。她放弃了跑步，工作也不再那么紧张。作为放松身体努力的一部分，她按照我们训练课程的要求做些以放松身体和治疗为目的的运动。“总体来说，我比以前更加沉静了。有一个月，我干脆放弃了设法怀孕的尝试。我对什么都不着急了。我也就不再关心性生活的时间。6个星期后，我怀孕了。这完全不是刻意安排的。”她现在的工作难度和强度都比较小，她很注意爱惜自己的身体。

男性和运动

研究表明,男性比女性更能适应高强度的工作。高强度的工作对他们的生育能力影响不大。但许多研究表明,高强度的运动和过久的训练会导致睾丸激素的下降,对性欲和精液的健康产生消极影响。一般来说,过于消瘦的男性睾丸激素较低,阴茎勃起能力和性欲也较差。长跑运动员和滑桨的人就是典型的例子。他们训练强度大,体内脂肪少,患不育症的人多。对他们来说,只要适当增加体重,问题就可以得到解决。

在这里我们也应该提到自行车运动。如果坐在一个又硬又小的座位上骑车的时间一星期超过 50 英里,男性的性功能就可能受到影响。研究表明,男性长期久坐于自行车座上,会导致男性生殖器血流不畅。自行车座还容易给神经系统造成损害。专门治疗阳痿的医生建议将自行车车座改造得更好一些。在自行车商店里,有各种各样的车座出售。

饮食营养

对营养的高质量摄取能让你的身体各机能运转正常,这样会对生育能力产生良好的影响。而不良的饮食习惯因破坏了人体激素的再生从而降低了人体对营养的吸收。营养不良则会降低人体免疫系统的机能,任何疾病都可能影响生育能力。这不仅仅是女性朋友的问题,男性如果不能保证摄取足够的维生素和矿物质,也会引起精子数量的减少和睾丸激素

的下降。

所以保持规律的饮食习惯非常重要,一日三餐要有保证,尽量选择高营养低脂肪食物。我们还建议你每天吃一两顿营养快餐。好的营养快餐能帮助你避免摄入含糖量和脂肪过高的食物。

多吃水果和蔬菜

营养学家建议每天要多吃水果和蔬菜,具体建议是每天吃5~8次。乍听起来好像有点过多,但实际上每次摄入量都很少,不过几汤勺葡萄干,或者一把新鲜的豌豆或葡萄。

如果你不大喜欢吃蔬菜和水果,或者喜欢每次都吃得很饱,那也应每周至少吃几次青菜和黄颜色蔬菜,比如说莴笋、甘蓝菜、红薯和胡萝卜,以及某些红色、黄色的水果。颜色偏深的食物一般营养比较丰富,红色葡萄柚较白色葡萄柚的营养高,西瓜的营养价值也很高。



健康小窍门

做些新鲜的蔬菜沙拉给家人吃吧。你只需要准备一些绿叶新鲜蔬菜,比如说莴笋(卷心莴笋所含维生素较少)、菠菜。大部分这样的新鲜蔬菜都可以很方便地从超市购买到。这些蔬菜大都味道好,并富含维生素。用少量低热量的调味汁稍加搅拌即可食用,每顿饭再加几片

梨或芒果,那就更好了,可以算得上是美味佳肴。

关于沙拉调味汁,还需说一句,如果你不想让你的家人老吃瓶装的沙拉汁,你也可以自己调制一些低脂肪、低热量的沙拉汁。欧洲人拌沙拉只放1~2汤勺(或更少)的调味汁,,他们更喜欢品尝新鲜蔬菜本身的味道。

把沙拉调味汁做好后在冰箱里存放一两天,味道会更好。也可以在准备沙拉的时候再调制。在碗里放一些蒜汁,再加入2份橄榄油,1/4汤勺芥末,一份葡萄酒,或者苹果醋、柠檬汁,少许蜂蜜和胡椒。配好后在室温下放半小时到一小时即可拌蔬菜食用,味道不错。

虽然蔬菜中含有人体所需要的大量维生素、矿物质和纤维,但如果你只吃素食并且准备怀孕的话,一定要摄取足够的蛋白质。食素的女性可能怀孕困难,因为他们忽视了雌性激素的再生。雌激素的新陈代谢在素食女性的身体中比吃肉较多的女性身体中要快得多,经期也会比一般妇女长。而那些经常跑步的素食者经常会出现没有月经的情况。



健康小窍门

多吃水果和蔬菜最简单的办法是把他们当成两顿饭中间的零食。超市里经常出售成袋的小萝卜、小西红柿

和其他袖珍小瓜果。这些果蔬可以带到办公室,也可以作为看电视的小吃。花几分钟切一些甘蓝菜、花椰菜,或者到附近的超市买一个盘子,用它来做沙拉和快餐。(吃之前,用清水和少许清洗剂将附着在蔬菜上的杀虫剂和其他污染物洗干净。)

配菜方面,可以在一些新鲜蔬菜和煮熟的蔬菜中,加一点新鲜的小茴香和其他香草,或者给酸奶里面加一点大蒜粉。只需将新鲜菠菜或水果切片加到沙拉中,就会戏剧性地增加食物的营养成分。

零食和加餐

别太担心吃零食和加餐的问题。但一定要选择那些低脂肪、含盐少的美食。加餐和零食的好处就在于能够帮助你克服对高糖分、高脂肪食品的欲望。在你感到疲劳和特别想吃“垃圾食品”的时候,可以在手边放些健康食品。比较理想的零食应该含有足够的碳水化合物和蛋白质。下页表格中就列举了一些这样的食品。

如果你不想增加体重,那就可以根据食品标签上所列的营养及热量数据,选择食品并决定每次食用的量。

零食要慢慢地吃才能吃得津津有味。但也要注意吃多少,是否已经吃饱,以及食物的味道如何。尽量避免边做事情边吃零食,那样很容易只管胡吃海塞而不注意营养和需要。一次只拿出所需要的部分,把剩下的放在别处,吃完就行了。