

琼新登字 03 号

定时妊娠法

市川茂孝 著 季生 译

责任编辑:许方方 卫淑霞

海南出版社出版发行

邮编:570105 海口市滨海大道花园新村 20 号

新华书店经销

北京市通县电子外文印刷厂印刷

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:5.875

字数:100,000 印数:001—10 000

ISBN 7-80590-990-3/R·17

定价:6.00 元

内 容 提 要

- 定时妊娠法是通过掌握自身身体的节律,选择恰当的时机进行房事,使新鲜的卵子和充满活力的精子相结合而怀孕的方法。

- 不孕和生育先天性异常婴儿的原因很多,其中一个就是老化了的卵子和精子相结合,即过早地在排卵日之前行房,到了排卵的时候,精子已老化了,变成由失去活力的精子来授精。还有,排卵后经过很长时间才行房,精子虽然有活力,但却只能使老化了的卵子受精了。

- 我们虽然不能改变遗传因子,但却能为精子和卵子创造良好的生存环境,预先计划好授精的时间,并使子宫的环境保持良好的状态,从而提高新生儿的素质。

前 言

定时妊娠法选择最佳时机行房，使新鲜的卵子和充满活力的精子相结合而妊娠的方法。

大家知道，女子一个月排卵一次。据统计，如果一个月里每天都有行房，最多也只有 25% 的妇女怀孕生育，而动物仅一次交尾就有 85% 以上可以产仔。另外，据调查，近年来在日本的夫妇中，每 10 对或 8 对中就有 1 对因不育症而苦恼。

那么，是否因此就断言人类是不易妊娠的动物呢？还不能这样说。人类的受精率几乎和动物一样高。但是，人们发现，好不容易受了精的卵子大部分却在妊娠初期就已死去。这是近年来妊娠诊断方法的准确度不断提高后得出的结果。

大部分妊娠初期死亡的受精卵都是非正常胚胎。为什么人类的受精卵中有如此多的异常现象呢？本书作者认为，这是由于性交的时机不适当，精子和卵子都老化了的缘故。

重复这种行房，即使不是不孕症，恐怕也很难怀孕。被诊断为不孕症的女性有 1/3 是病因不明。其中是不是有很多因为性交的时机不适当而不育的呢？假如真是患了不孕症，就应该尽早治疗，越年轻治愈率就愈高。

婚后要是经过两年多没有怀孕才去诊断是否患不孕症，这太晚了，为什么呢？因为女性超过 35 岁之后妊娠率就降低了。另一方面，女性的结婚年龄正趋向于大龄化，这样，剩下的生育期就很短了。只要身体没有缺陷，实施定时妊娠法 3 个月后，几乎都能怀孕，如果这时候还没有怀孕，就有可能是不孕症了。这样，一般的行房要经过两年之后才能发现的病症，定时妊娠法只要 3 个月就能发现。

实施定时妊娠法能提高受孕率，还能使先天性异常胎儿的出生率显著下降。因为生育先天性异常胎儿的首要原因不在于遗传，而在于行房错过时机。

定时妊娠法的效果不仅仅在于提高受孕率和显著减少先天性异常胎儿的出生率，还因为定时妊娠法可以使新鲜的卵子和充满活力的精子相结合，因而，生出来的孩子头脑灵活，聪明伶俐。

孩子的才能是由出生时的先天才能和出生后的环境所决定的。出生后的环境是指家庭教育和学校教育，哪一方面都很重要。但是，最近美国明尼苏达大学遗传研究所的托马斯·布查德博士根据对出生后分别在不同的环境中成长的一对单卵性孪生子的调查结果中指出，出生时的先天素质比出生后生活环境对人的智能更有决定性的影响。无论如何，如果人生伊始，就没有好的素质，那么在出生之后，无论生长在多么优越的环境中，即使要保持与普通人同样的水平，也必须付出极大的努力，这一点是肯定的。

影响出生时先天素质的首要因素是遗传，这是肯定的，然而能否把父母的良好素质继承下来，就不是由父母的遗传因素好坏所决定的了，而是完全由偶然机会所决

定的。关于这一点将在第三章中详细说明。双方都很优秀的父母并不能保证生出来的孩子也优秀，而平凡的人也并非只能生育平凡的孩子。不过，生一个能够充分从父母那里继承遗传素质的孩子，这是可以做到的。反之，无论继承了父母多么优秀的遗传素质，如果授精的时机不适当，也不可能充分发挥那些优秀素质。

父母在生育孩子的时候所能够做到的，是生一个能够充分发挥遗传素质的孩子。为此，首先要能够生产出健康的精子和卵子；其次，是要选择好性交的时机，使健康的精子和卵子在充满活力的时候相结合；第三，是要给母体内的胎儿创造一个良好的发育环境。本书将列举研究报告来说明这三点，并说明实施的方法。为了生一个聪明的孩子，必须要有正确的性知识。

书中在段落的标题上带*字号的论述是供参考用的，有的是过于专门的问题，如果没有兴趣，可以省略过去，不会影响对本书的理解。

目 录

前 言

第一章

不孕·流产·先天性异常的原因是什么?

1. 60%以上的受精卵在妊娠 6 周内自然死亡
..... 3
 在能够诊断是否妊娠之前..... 3
 自己也没有察觉到的潜在妊娠..... 4
 计算妊娠周数的方法与妊娠过程..... 7
 * 早期妊娠诊断法..... 9
2. 为什么有正常生育能力而仍患“不孕症”
..... 11
3. 错过时机的妊娠容易生育畸形儿 14
 阿基诺法的意外缺陷 14
 由于阿基诺法的失败而产下畸形儿的报告
 17
 异常胚胎的抑制机能还不完善 18
4. 如果处于老化过程中的卵子受精的话 19
5. 传给犹太人的定时妊娠法“尼一达” 20
 天才辈出 21
 禁欲后的解禁日是排卵的前一天或两天 22

6. 定时妊娠法能使新鲜的卵子与有活力的精子结合	25
--------------------------------	----

第二章

精子与卵子——受精和老化的机理

1. 射精后精子的变化和行为方式	29
精子在女性体内方才完全成熟	29
宫颈管壁上精子的贮藏处	31
从子宫到输卵管进一步选拔的关口	32
输卵管内部也是精子的贮藏所	35
射精后 48 小时内精子群的老化	37
* 动物体内的精子贮藏所	38
2. 排卵 6 小时后卵子开始老化	40
理想的受精时间是排卵之后 2—3 小时	41
排卵推迟, 卵子在卵泡内就开始老化	42
在老化的卵子中发生的异常	43
3. 健全的受精机制	44

第三章

养育健康漂亮孩子的定时妊娠法的实施

1. 最要紧的是应知道排卵的时刻	49
* 荻野久作的发现	50
2. 月经周期和排卵的关系	52
卵泡期——从来月经的第一天到排卵日	53
排卵——两大事件	56
* 卵泡膜破裂的过程	57
黄体期——从黄体的形成到退化	59
3. 测知排卵时刻常用的五种方法	60

阿基诺法	60
基础体温法	61
宫颈管粘液法	64
中间痛(排卵痛)	67
LH 检测法	68
* LH 检测的原理	69
为了妊娠而预知排卵时间	72
4. 联合使用阿基诺式法、基础体温法、宫颈管 粘液法,可期望得到准确的结果	72
5. 性交时的快感能提高定时妊娠法的有效率	76
前戏能提高受孕率	76
性交时的快感使排卵提前	78
* 自然排卵的动物也有交配排卵的情形	79
定时妊娠法帮助你达到性交快感	80
预防新婚阳痿	81
6. 定时妊娠法是父母能做到的最佳方法	82
智能受遗传和环境两方面的同等影响	83
双亲的才能遗传因子没有优劣之分	85
依赖“出生时素质”的程度很大	87

第四章

为培育、护卫健康的卵子和精子可以做到的事情

1. 过度的性生活是不孕和生育畸形儿的原因	91
库洛斯博士指导的成果	91
精子昼夜不停地产生	93
* 勃起和射精的机制	94

射精次数多了,就不易造成妊娠·····	96
热水盆浴与不孕和生育畸形儿的关系·····	98
* 使睾丸保持低温的方式·····	99
减少精子数量的传染病·····	99
2. 用遗传因子防备遗传毒品损伤精子和卵子	
的方法·····	100
引起突然变异的遗传毒品·····	101
DNA 复制时的危险·····	103
* DNA 的复制与遗传毒品的搅乱·····	104
丈夫要在 4 个月前、妻子要在 5 个月前	
避开遗传毒品·····	106
必须在娘胎里就保护好女儿的卵子·····	109
保护孩子不受泛滥的遗传毒品的侵害·····	112
3. 如何避免染色体异常·····	113
什么叫染色体异常·····	113
高龄妊娠与染色体异常·····	116
* 染色体异常是在减数分裂时发生的·····	117
新婚之夜要节制饮酒的理由·····	118
为什么“一胎后不孕”增加了·····	120
少女妊娠令人担忧·····	122
由于构造异常而造成的染色体异常·····	122
造成构造异常的遗传毒品和放射线·····	123
染色体异常不是与己无关的事·····	124

第五章

保护胎儿生命的子宫环境

1. 父母要注意避开促进畸形的毒品·····	127
酞胺哌啶酮事件的教训·····	127
各种各样的促畸形毒·····	128

促畸形毒容易引起胎儿畸形的时期·····	129
酒精的害处·····	131
烟草的害处·····	133
2. 必须注意的传染病·····	135
病毒感染·····	136
从猫和鸟传来的感染·····	138
3. 在妊娠过程中服用激素(片剂)的危险性	
(其一,对性分化的影响) ·····	138
正常的男女分化·····	138
使“女”变成“男”的染色体异常·····	139
由雄性激素造成的男、女副生殖器官的	
正常差异·····	142
* 从原基分化成的男女副生殖器官·····	142
在妊娠过程中服用避孕片剂会生育中性	
的孩子·····	143
4. 在妊娠过程中服用激素(片剂)的危险	
(其二,对男女生理和本能行为的影响) ·····	146
支配性腺的两个中枢·····	146
雄性的第一中枢在胎儿期便丧失功能·····	147
避孕片剂对女胎儿的影响·····	150
激素改变雌性的性格·····	151

第六章

完全避免错时妊娠的避孕措施

1. 与节律法组合的避孕法·····	157
避孕套·····	159
子宫帽·····	159
插入阴道内的杀精子药剂·····	160
2. 子宫内的避孕器具 IVD ·····	162

3. 口服避孕药(片剂).....	165
避孕效果百分之百.....	166
要在医生的指导下服用片剂.....	167
应该注意的副作用.....	168
4. 副作用很小的低剂量片剂.....	172
忘记服用片剂的时候.....	173
结束语	174

第 **1** 章

不孕・流产・

先天性异常的原因是什么？

第一章

不孕 · 流产 ·

先天性异常的原因是什么？

1. 60%以上的受精卵在妊娠 6 周内自然死亡

在能够诊断是否妊娠之前

根据人口统计，在一个月内的夫妻生活中达到妊娠而生育的女性不超过 25%。可是，动物在一次发情期内如果雌雄同居的话，雌的有 85%以上会生育。

在哺乳类动物中，人类的妊娠率最低。这是什么原因呢？生殖学家和妇产科医生们从四、五十年前就对此提出置疑。许多研究人员一直在探究这个问题。

例如，A·T·哈蒂希教授和约翰·罗克博士在 1956 年就提出了下述报告。

从 1938 年到 1954 年的 16 年里，他们两人调查了因外科手术切除子宫和输卵管的 211 个已婚女性，在调查这些病例的过程中，他们研究了受精时间从 2 天到 17 天的 34 个胚胎。

用显微镜观察这些胚胎时发现，其中 30%是极其不

正常的胚胎，根本不能存活到对其作出妊娠临床诊断的第六周，虽然其中有9%也许能存活得比6周更长些，但可以断言它们也是属于或早或晚肯定要流产的非正常胚胎。顺便说一下，约翰·罗克博士也是和格兰葛里·平卡斯博士一起研制口服避孕药丸的妇产科医生。

生育学专家爱米尔·皮切教授在哈蒂希教授报告的基础上，进一步参考了其他研究人员的资料，对于妊娠初期胚胎的消失作出了下述推断(1971年)：

16%被排出来的卵子因为没有受精而消亡(84%受精)，15%在到子宫内着床之前就死去了，27%在妊娠的第3周死去。此外，8%在妊娠4周到7周之间死去。此后，一直到分娩之前，又有3%丧生。因此，大约有60%的受精卵在能够临床诊断妊娠的7个星期之前就已经死了。

1975年，C·J·洛巴茨和C·R·罗伍艾应用统计模型推断，有78%的受精卵在妊娠过程中丧生。据他们说，这里边的10%~20%在28周之前就流产了，有2%在妊娠28周后流产，而更多的胚胎则是在不同的时期里以尚未了解的形式而流产了。

此后，早期妊娠诊断法有了进步，还研究出借助于血清检查，在预想排卵日的几天之后的某一时间里诊断出是否已经受精的方法。此外，传统的用尿样检查诊断妊娠的精确度也达到了非常高的程度。下面介绍一下用上述各种方法进行调研后得出的最新研究报告。

自己也没有察觉到的潜在妊娠

根据早期妊娠因素进行诊断的方法进行调查后发现，在预计排卵日的几天之后，大约有20%的妇女怀孕。

也有报告说,有 96% 的卵子受精。

英国的南安普敦总医院的爱德蒙士博士和他的同事,用 HCG 检查法对 98 名月经周期很准确的已婚妇女的妊娠状态进行了调查,于 1982 年提出了调查结果报告。根据这个报告,在排卵以后的两个星期中,已经受孕的占全体人数的 60%,预定来月经的日期推迟四天以上的为 39%,而在排卵后的六个星期临床检查确认已经受孕的只有 26%。生育孩子的为 23%。已经着床的胚胎有 57% 在临床能够确诊怀孕之前就死了。

R·古雷依博士研究了最近关于妊娠初期胚胎死亡的各种调查报告,得出了以下结论:“10%~15% 的受精卵在着床之前死亡,33%~42% 着床后的胚胎在觉察到月经推迟之前死亡。两种情况合计,大约有半数的受精卵在本人觉察到妊娠之前就消失了”。

图 1-1 中的实线是笔者参考了这些报告画出来的曲线图,表示月经周期有规律的女性在一个月内有持续的夫妻生活时,妊娠的进展过程。

根据实线所示,如果 100 名妇女在一个月内有持续的夫妻生活,其中有 84 名妇女受精。然而,在 7 天之后着床的是 67 个,84 个受精卵中的 17 个,也就是 20%,在着床之前就死了。

月经比预计日期推迟 4~5 天的,即妊娠继续到 5 周的妇女有 38 人,到第 6 周进行临床检查,诊断为妊娠的减少到 30 人。所以,平常月经周期很准的女性,如果月经比平常推迟了的话,就不是单纯的推迟,恐怕应该看作是妊娠才对。

在已受精的 84 个人当中竟有 54 个,即 64%,在医生告知她妊娠之前,胎儿就已经消失了。

到妊娠12周时，又有3个流产了。在这段时间流产

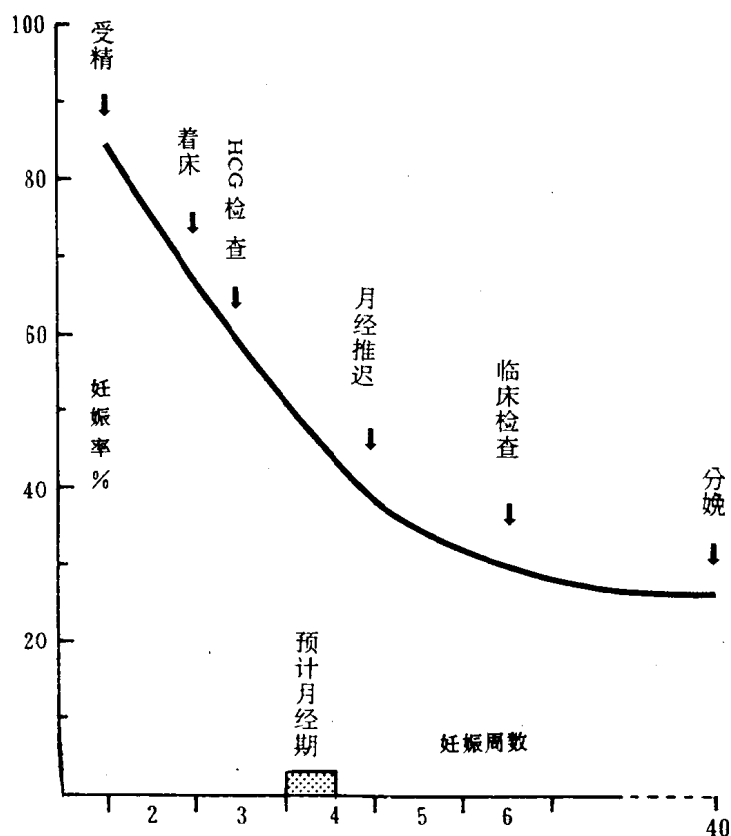


图 1-1 妊娠周数

会大量出血，所以很清楚地知道是流产。通常所说的自然流产，就是指这种流产。12周以后的流产就非常少了。结果表明，68%的受精卵在妊娠初期就自然死亡了。自己不察觉的妊娠称为“潜在妊娠”，意思是在不知不觉中就消失了的隐匿的妊娠。