



孕前倒计时

海伦·凯登 著
平全红 晓卉 译



天津科学技术出版社

孕前倒计时

海伦·凯登 著
平全红 晓 卉 译



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前倒计时 / 海伦·凯登著;平全红,晓卉译. - 天津:天津科学技术出版社,2002.10

书名原文:The Fertility Plan

ISBN 7-5308-3250-6

I. 孕... II. ①海...②平...③晓... III. 优生优育 - 基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第008797号

著作权合同登记号 图字:02-2001-91号

THE FERTILITY PLAN by Helen Caton
(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)
Published by arrangement with Gaia Books Ltd.
Simplified Chinese translation copyright © 2002
by Tianjin Science & Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑:武春莉

吉 静

整体设计:赵新立

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王钧泽

天津市张自忠路189号 邮编300020 电话(022)27306214

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 880×1230 1/32 印张 4.75 字数 114 000

2002年10月第1版

2002年10月第1次印刷

印数:1 5 000

定价:8.00元

目 录



引言 1

第一章 你准备好为人父母了吗? 6

找时间出去谈一谈 7

双方的既往病史会对怀孕产生什么影响 27

HIV/AIDS 与妊娠 31

第二章 改善你的生育能力 33

获得健康妊娠的 5 个步骤 34

第一步 调适你的生活方式 36

第二步 增强你的体质 39

第三步 清除你体内的毒素 46

第四步 改善你周围的环境 57

第五步 放松并保持积极的态度 63

开始定期的运动 68

第三章 生理常识 69

重建生理平衡 70

孕前倒计时 72

男性生殖系统 73

睾丸 73

精子 74

精液 75

女性生殖系统 75

了解自己的身体语言 77

描绘你的生育征象 78

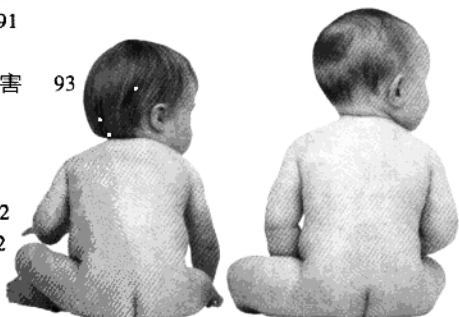
应重视的因素 78

体温:最基本的生育能力征象 78



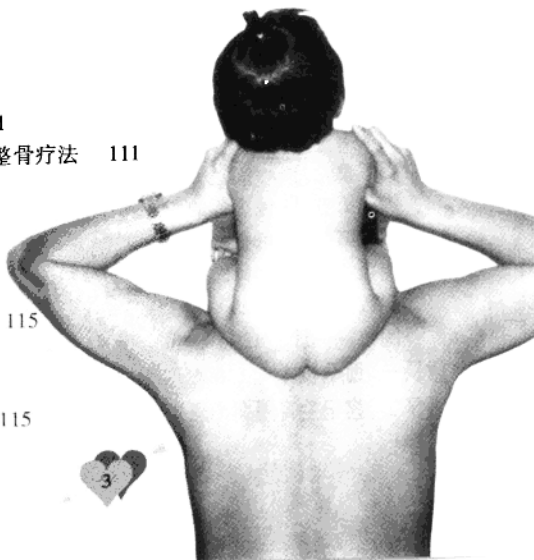


检测 LH 高峰	79
身体其他征象	80
阴道液体	81
宫颈位置	81
女性生殖周期	82
生育能力低下	84
生育能力的检查	86
自身免疫应答	86
检查:你的医生会给你做什么检查呢?	87
子宫内膜异位症	88
输精/卵管道异常造成的生育障碍	88
睾丸未降	89
卵巢异常造成的生育能力低下	90
精子异常造成的生育能力低下	90
精子化验的结果	91
感染检测	92
影响生育能力的公害	93
药物和保健品	95
第四章 补充治疗	97
补充治疗	99
提取植物精华	102
芳香按摩疗法	102
花香精油疗法	102
顺势疗法	103
运动疗法	103





- 太极 103
- 瑜伽 104
- 气功 105
- 亚历山大技术 105
- “气”的引导 105
- 针灸疗法 106
- 指压按摩疗法或针压法 106
- 营养疗法与草药疗法 107
- 自然医术 107
- 中草药治疗和食疗 108
- 西方草药医学 108
- 阿优文达 109
- 按摩疗法 110
 - 按摩 110
 - 足底反射疗法 111
 - 脊椎指压治疗法和整骨疗法 111
- 内部复原 112
 - 治愈 112
 - 冥想 112
 - 想像 113
- 补充疗法的功能 115
 - 戒瘾 115
 - 稳定糖尿病 115
 - 缓解焦虑和紧张 115





目 录

缓解经期不适	116
根治念珠菌病	116
治疗干草热	117
减轻多发性硬化(MS)症状	117
减少消化不良问题	117
控制子宫肌瘤的生长	118
控制疱疹病毒	118
避免性功能失调和丧失性欲	118
缓解子宫内膜异位症	119
减少头痛和周期性偏头痛	119
治疗甲状腺疾患	120
治疗盆腔炎	120
第五章 孕前倒计时	121
倒数第九月 准备,坚定信心	123
倒数第八月 进行一次体检	124
倒数第七月 制订计划	125
倒数第六月 一起达到下面的目标	126
倒数第五月 考虑你的职业选择	127
倒数第四月 可行的程序	128
倒数第三月 倒计时开始	129
倒数第二月	129
倒数第一月	129
附录一 助孕技术	130
附录二 描记生育周期图表	134





引 言

婴儿是一件天赐的奇妙礼物，是让人惊喜和快乐的源泉。对于未来的爸爸妈妈们来说，生命的礼物是如此的珍贵，因而，他们考虑更多的是未出世的宝宝的健康，愿意尽最大努力给宝宝创造一个最好的开端。可喜的是，你可以仅仅通过制订一个生育计划来增强你的生育能力，享受一个无忧无虑的孕期，并得到一个健康的婴儿。

在如今繁忙的社会里，由于紧张和压力，一些夫妻出现了生育能力低下的现象，如何孕育一个健康宝宝令他们感到十分困惑。做“孕前护理保健”会有所帮助，它现在已经成为国外社区医疗常规的新项目。它会指导你在怀孕前即为你们的孩子设想，并着手进行准备。

本书将介绍关于如何增进生育能力的双轨方法，以及能最大限度增加你受孕机会及健康妊娠的孕前护理保健的全面知识。未来的爸爸妈妈们将更富有活力，更加放松，并更有能力妥善应对一个新生儿提出的挑战。如何使你的宝宝顺利出





生,并获得高水平的营养,在宝宝孕育过程中研读本书将会使你获益匪浅。

临床诊断和增进饮食是这一计划的关键步骤。在孕前接受医学检查,并纠正可能有的营养缺乏症是很重要的。因为精液和卵子在远远早于我们决定怀孕以前,就开始需要丰富的营养了。

大部分人必须进行营养补充,这里给所有准爸爸妈妈们推荐更可取、营养更加全面的有机食物。你将得益于更高的营养水平,避免摄入合成食品中的人工添加剂和其他不可取的化学物质。富含维生素和微量元素的饮食能保护机体避免摄入能影响妊娠的重金属。

时光流逝,很多夫妇会因不孕而感到焦虑并开始不必要的紧张。为减少或避免这种紧张,你可采取下面这种温和的态度:等你的身体准备好的时候再去怀孕,并非为尽快怀孕而进行“快速调整”。在这里建议使用一种更放松的方式,这是建立在妇女自然周期 28 天、男子自然周期 90 天基础之上的。一旦建立正常周期,并制订一个增进健康、加强营养和改进生活方式的计划,健康妊娠的目标就近在眼前了。

即使你的临床症状表明需要助孕,你仍旧能从孕前护理保健中直接获益——它甚至可能使你不再需要助孕。你可以通过实践本书推荐的各种方法来提高受孕的成功率。通过提高营养水平、放松身心和采用更健康的生活方式,你可以增加自然怀孕的机会。用这种方法甚至可以为那些需要助孕的人提供帮助。

当今社会中,补充性的保健治疗正在充当越来越重要的角色。传统技术,从芳香疗法到区带疗法,正在被重新发掘研究,而且它们对整体健康,特别是对受孕的益处正逐渐被证实,如:使用整体疗法可以增强体质、提高生育能力并成功怀孕。

这是一项综合性护理保健,夫妇双方积极参与均能获



益。它既能增强个体生育能力,还可以通过亲密合作增进感情,让双方的情感需要得到满足,保持身心健康状态。根据本书的内容你应考虑改变生活方式并且改进饮食结构,加强身体锻炼。通过这些实践,你将感到身体强健,并可以着手准备妊娠。

孕前保健还可以帮助你在将来选择最佳的节育方式。通过提高自身生育能力的感知,你可以从以往因过度依赖化学避孕技术而造成的不良反应中解脱出来。只有更广泛地了解机体的正常生理情况,明了自己的生育周期,你才能自由地选择最佳避孕方法。

孕前保健

本书中的很多内容是基于 Foresight 组织对孕前保健进行的研究探讨。该组织是英国的一个慈善机构,长期以来致力于增进受不孕症困扰的夫妇们的健康,它也提高了公众对于影响生育能力的环境问题的认识,并积极建议进行环境保护。从 20 世纪 80 年代开始,该组织的研究涉及孕前保健,其研究成果已经在世界范围内获得科学论证。

在该书中, Foresight 研究所建立的科学基础是具有普遍意义的,它表明:无需诊断和治疗,只需在男性的精子和女性的卵子成熟过程中增进夫妻双方的健康,就能使生育能力提高,并使妊娠和分娩顺利完成。

由 Surrey 大学进行的研究证实了这一令人惊喜的结果。专家们在 1990 ~ 1992 年跟踪调查了尝试孕前护理保健的并于 1993 年被追访的 367 对夫妇。这些夫妇中 1/3 以上曾有过 10 年以上的不育症或患有其他生育困难的病史,如流产或早产,而且研究表明,很多男性精液质量在下降。但追访结果非同寻常,它表明:所有出生的婴儿都很健康,他们以正常的体重出生且在以后的发育中健康成长,避免了那些会导致他们加入特殊婴儿群体的可能。有 86% 的夫妇以前有生育问题,但通过进行孕前护理获得了健康妊娠。





这项研究不仅显示出孕前护理对有过不育症病史夫妇的益处，还显示出对生育能力正常的夫妇和高龄夫妇来说，也能通过全面增进健康而获益。摆脱掉对药物、激素或令人紧张的医疗过程的过度依赖，大家就可以对自己充满信心，轻松地生活，从而达到高质量的妊娠及分娩。

有关本书……

本书通过提供一些必要的科普知识来增进读者对有关男女生殖系统方面的认识，帮助你提高生育能力，并且将心理、生理和物质上的准备全面统一地融入你的生育计划中。

第一章请你考虑准备为人父母意味着什么，以及在情感和实际生活中需要准备什么；要有意识地确定自己将进行一次健康的妊娠。第二章给你提供增进健康、加强生育能力的5个关键步骤。第三章简要地介绍了男女生殖系统，帮助你更好地了解自己。第四章介绍补充性护理保健，你可以从中进行选择而进一步增进健康。第五章综合所有因素，为你设计了一个适合你自己身体状况的可行的孕前倒计时表。附录一介绍了一些常用的助孕方法，并解释了本书推荐的内容何以能帮助怀孕。附录二提供了一份生育图表以供复制、填写，还介绍了一个日常生活方式的实例。

在此要强调指出，本书以孕前护理的前瞻性研究为指导，但并不意味着它能替代医生的专业意见。补充性护理保健为东西方护理保健研究以及为孕前的护理保健提供了一种尝试。一定要让你的临床医生了解你为增加受孕机会所做的一切。

原则上是有益于你的就会有你的孩子。本书的建议是温和而有效的。孕前倒计时的目的是帮助双方达到最佳健康状态，为成为父母做好准备。通过调整生活方式，增进饮食和健康，减少生活中的危险因素以及进行身体柔韧性锻炼，你就可以顺利地获得健康的妊娠了。



Foresight 研究

Foresight 研究人员常常是那些有着丰富实践经验且对增进身体健康和家庭幸福有特殊兴趣的人们。他们可以是医生、护士、助产士或研究孕前护理的专业人员。

Foresight 研究方法是严密的。研究认为,可以改变不合理的饮食习惯和生活方式,目的是增进准父母的健康,这对父母和孩子都有利。他们的研究对象是有各种生育问题的夫妇,包括那些有流产史和胎死宫内病史的。结果表明,孕前护理为这些夫妇创造了生育机会,使他们孕期更加健康,产后恢复也更为迅速。

Foresight 对关于孕前护理的研究已有很多年,并证明了哪些因素可能对妊娠、分娩和孩子发育造成危害。可喜的是,其中很多因素是可以避免或者成功治疗的。Foresight 学是一门为增进整体健康与活力进而达到健康妊娠的科学。

当你尝试进行孕前护理咨询时,你将被要求填写有关你健康状态和生活方式的调查表,并做一些相关检查,包括做微量元素分析的头发取样等。你的医生会向你提出有关营养、维生素和微量元素摄入方面的建议。对想怀孕的夫妇还会提供特别的系统性建议,让他们改变以往的生活方式,如饮用过滤水等,以增进整体健康。





第一章 你准备好为人父母了吗？

你是否常常感到被做了父母的亲朋好友所包围，被那些挺着骄傲身姿、喋喋不休地交换幸福体会的准妈妈们所包围？这时候你就会向往也为人父母。对于很多夫妇来说，感到被排除在“主流生活”之外是其想成为父母的最大动力。

想为人父母者要认真考虑怎样生活，在哪儿生活或者是与谁一起生活，而并不只是随你周围的人群而决定自己的生活方式。它既是精神上的也是物质上的。你可能生活在一个允许让人进行自由选择生活方式的社会——你可选择结婚、生育或独身等不同的方式来生活，但因此你会产生对自己和自己将来的孩子的更大责任感。你一定希望给自己孩子一个生命的最佳开端。

很多夫妇是迫于父母、亲朋的压力而想要孩子的。当然，同时也会有很多人分担你所关切的问题和那一大堆尚待解决的问题。本章内容从不同人群的多种多样的经历提醒你，从任何人那里都得不到一个“完全正确”的答案，打算成为父母仅仅是一对夫妇的个人选择。

前瞻性研究表明，孕前护理在帮助一对夫妇生育健康的孩子方面有很高的成功率。即使那些不适合生孩子或者是丧生





育能力的人，也能从中获得帮助。当然，一些夫妇选择不要孩子，这是他们的自由。

了解周围做了父母们的人的情况后，你就会对自己生活方式的选择有更大的把握。当然，生活常常会捉弄人，有时使你欣喜，有时让你悲伤。请准备好去面对生活给予你的一切，并充分享受生活。

本书将在后面章节中介绍怎样增加你的生育能力，在本章主要讲述什么原因会影响你做出怀孕的决定。把生育作为建立你自信的起点并与你的伴侣讨论一下你所关心的事情，因拿不定主意而感到焦虑是很自然的，但不要让吓人的故事或个人的犹疑不定夺走生活的快乐。如果你拿定主意要孩子，那么你就需要更多特殊学科的知识，请阅读附录中的参考书目和有益的书籍。

决定是否要孩子是你和你爱人之间的大事，与家人或朋友讨论一下这种打算会对你有益，但不要让自己感到有压力。

找时间出去谈一谈

还记得你们第一次是如何认识并互相吸引的吗？为什么愿意在一起？充分的交流常常是成为和谐伴侣的关键，而且往往只能在那些能够分享感觉并自由交换意见的人们身上发现深切的亲情。能从感情上和内心里信任的人就是对于我们有特殊意义的人——我们的“好朋友”。

过了一段儿时间，你们就会很容易忘记要时时交流，而想不起来应该花时间谈一谈。如果你想与伴侣谈谈要孩子的问题，那么这就是在你们亲情中重新建立良好交流的时候了。如果你们已经有一段时间尝试怀孕却没有成功，就可能需要讨论一些敏感的隐私话题了。讨论一下孕前保健的方法，然后一起行动吧！

非常重要的是，一定要找到能进行讨论的方法，以兼顾双方的意见。众所周知，男人和女人的思维方式不同，表达自己观点所采用的语言方式也不同。男人更多地使用理性的、符合逻辑的语言，看起来（相对于一些女人）确确实实围绕主题，但很





少进行解释和探究。而女人们则更多的被认为喜欢使用富有感情的、想像力丰富的语言,有时甚至被认为谈话时离题太远。

只想着结果是什么或将会怎么样就不能打消顾虑,妇女可能会害怕分娩时虚脱,男人们可能不愿意做精液检查或担心得出不好的结果。夫妻之间要相互信任,不要言不由衷,也不要掩藏你的难言之隐,特别是那些会影响到两个人未来生育的问题。

要心境平和、情绪放松,做好准备再谈心,这样可以使自己头脑清晰。谈话中不要回避你不愿涉及的问题,而要说出你愿意或希望采取的行动,不管是预约一次生育咨询或者仅仅是参加一个生育学习班,两个人都要一起去。

身体语言会与谈话内容产生同样的效果。眼神、声音、语气以及身体接触跟你所说的内容一样重要。你的意愿会在你的言谈话语、流露的目光和你身体接触对方的方式中表现出来。

总而言之,做好准备,在谈话中自始至终表达你们的爱意并互相影响。不要让爱人被动地表示同意,无论做出什么决定,都应是两个人共同做出的,是在互相沟通、互相尊重的基础上做出的。

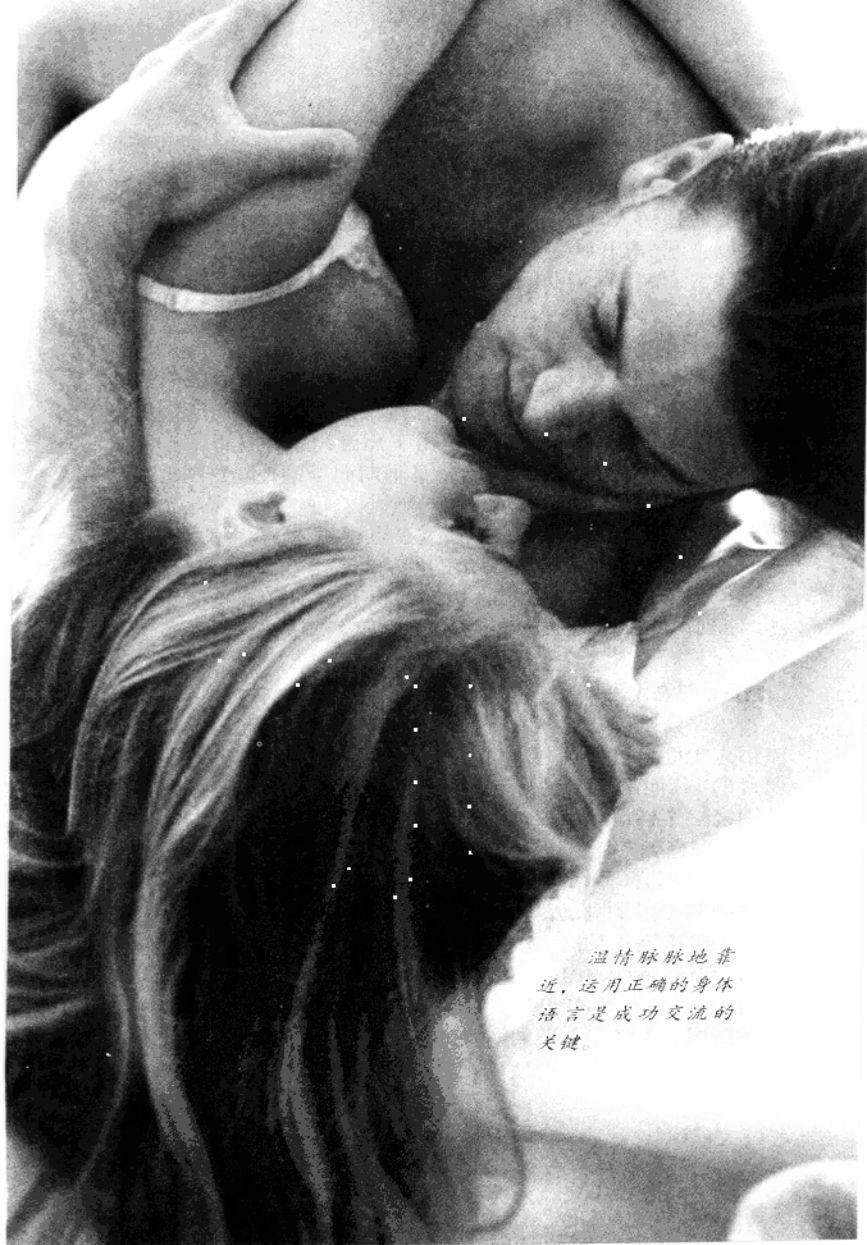
正确的时间&正确的地点

找一个两人都感到放松并愿意向对方敞开心扉的时刻,例如在周日悠闲地吃过午餐之后,从容不迫地进行讨论。如果你是匆匆忙忙的或者处于紧张状态下,你会觉得根本没有一个“合适”的时间,深夜的谈话或者在一个重要公务会议前抽空谈话,会使人感到紧张,而且往往是不合时宜的。

不要在开车时谈论重要的或是复杂的问题,因为此时你们不能注视对方的眼睛,也不能专心致志地讨论。

找正确的时间意味着找一个舒展与放松的机会,这常常是在繁忙的一天之后,或者是当你可以抛开工作压力、朋友和家务时。如果有必要,在你的日程里安排几个小时的自由时间,接通电话自动应答器,享受可口的美餐。建立起和谐美好的氛围,





温情脉脉地靠近，运用正确的身体语言是成功交流的关键。



有利于你们坦诚地谈一谈。

有一个方法可以对付类似于“性”这样的敏感问题，就是从轻松的话题切入，以一种不经意的或者是“不带感情色彩的”方式接近主题。离开卧室，有助于点亮氛围。说出你对对方魅力之处的欣赏，使用肯定的语言，幽默一些，用身体语言强调他（或她）对你有多么重要。

控制好自己的情绪

众所周知，妇女激素分泌周期性的波动会影响她们的情绪。但令人难以理解的是，真实情感往往隐藏在她们所表露出来的感情之后。情绪爆发可能是由于焦虑积累并且得不到有效释放，苦恼可能是不能言明的或是不期而至的，但发作出来却都是有原因的。

男人们也有情绪波动，记住这一点很重要。在西方社会，男人们表达内心深处多变的感情的能力与拉丁文化的变化一致，在那里男人之间的身体接触是一种很平常的开放与情感的表达，而到了北欧，社会则趋于保守，比如，“紧抿上唇”的英国人就十分刻板。

清楚自己想说什么

思路清晰，表达也就会清楚。谈话应有条不紊，必要的时候应预先想好自己要说什么和想要得到的结果。谈话要有一个主要目的，其他的更多是为了理清思路。但要注意的是不要反复地围绕一个话题谈了又谈，而没有得出任何结论。

如果感到“卡住”了，而且难以清楚地表达自己的忧虑，那么，你可以选择一个轻松的话题来谈，就好像使用润滑剂一样，使话题能得以顺利地谈下去。

当你准备谈话时，注意先谈你最优先考虑的问题。虽然你事先已准备好要谈的内容，包括孕前护理、妊娠和分娩在内的所有问题，但在有限的的时间里似乎不大可能都谈到。你可以先从整体上大概谈一下各个方面的情况，然后再一点点慢慢地细谈。

注意，在交谈时要使用幽默的语言，要尽量使你的爱人感

