

备孕、生育、不孕不育
没看都后悔的枕边书！

影响生育的 日常生活细节

家中常用塑料品影响生育吗？
孕前、孕后有哪些饮食忌宜？

沈浣 郑兴邦◎主编

● 北京大学人民医院计划生育与生殖医学科主任
沈浣30年临床经验首次公开，为您全面、
深入解答生育困惑！

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

主 编 简 介

沈浣，主任医师，博士生导师，北京大学人民医院计划生育与生殖医学科主任，中华医学会生殖医学分会副主任委员。

1961年4月生，1982年毕业于徐州医学院临床医学系，获医学学士学位，1984年至1987年在中国医学科学院协和医科大学获得妇产科专业硕士学位，2003年在北京大学医学部组织胚胎学专业获医学博士学位。自1982年以来一直从事妇产科临床及科研工作，1998年开始从事生殖医学工作，建立了生殖医学实验室，较早开展了人类辅助生殖技术。全面负责生殖医学中心的医疗及科研工作，参与并完成了国家重大基础规划（973）项目——中国人口出生缺陷的遗传与环境可控性研究；973项目——胚胎干细胞向胰腺 β 细胞分化；北京市科委重大项目——干细胞临床研究与产业化；211工程——人胚胎干细胞建立。

《影响生育的日常生活细节》

编写委员会

主编 沈 浣 郑兴邦

编委(按姓氏拼音排序)

丁焕飞 范丽娟 姜丽杰 侯艳茹 李嘉琪

申萌萌 石 峥 王艳槟 徐 欢 闫 论

赵永平 周 红 甄宏丽

目录

Contents

前言

生育的奥秘 / 1

第一章

备孕攻坚战

有备而孕 / 6

年龄——不可逾越的鸿沟 / 9

月经与生育力 / 13

如何测定基础体温及其意义 / 19

如何补充叶酸 / 22

试孕多久没怀孕应该去医院 / 25

达克摩斯之剑——滥用促排卵药 / 28

远离情绪风暴，孕育健康宝宝 / 31

女性性高潮的助孕功能 / 36

性恐惧笼罩的不孕 / 38



和谐性生活对生育的意义和如何增强“性福”指数 / 42

别让孕期成了禁欲期 / 47

第二章

日常生活习惯与优生优育

香烟中的隐形杀手 / 51

饮茶、咖啡对生育的影响 / 55

饮酒危害后代 / 58

接触宠物会影响生育吗 / 61

塑料制品的生殖毒性 / 65

装修对生育健康的影响 / 68

手机、电脑辐射是否会影响生育 / 72

偏食对生育的影响 / 76

饮食对生育的影响 / 79

肥胖对生育的危害 / 83

别让减肥坏了你的好“孕”气 / 86

久坐对生育的影响 / 90

运动与生育 / 93

阴道冲洗的危害 / 96

阴道润滑剂的危害 / 99

不洁性生活的危害 / 102

夜猫族 / 105

第三章

常见病对生育的影响

人工流产的危害和避孕方式的科学选择 / 110

准妈妈们挥之不去的阴影——自然流产对怀孕的影响 / 117

我们需要闻“瘤”色变吗——子宫肌瘤与怀孕 / 121

避孕药会导致不孕吗 / 125

紧急避孕药对生育的危害 / 128

哪些药物可能影响生育和孕期用药原则 / 131

拍胸片是否会影响生育 / 142

哪些迹象提示慢性盆腔炎 / 147

哪些阴道分泌物异常要引起警惕 / 150

性传播疾病对生育的影响 / 154

第四章

男性生育力常见认识误区

影响男性生育力的十个细节 / 159

第五章

二胎生育及瘢痕遇上妊娠

二胎生育的困惑 / 177

当子宫瘢痕遇上妊娠 / 181



前言

Preface

生育的奥秘

生命的诞生，是这个世界上最为奇妙的事件之一。女性的卵巢里有大量的卵子，这是孕育新生命的种子，内部储存着来自母亲的遗传物质。在女性的胎儿时期，这些卵子就已经存在，出生时卵巢就准备好了一辈子所需的全部卵子，一生中不再有新的卵子产生。这些卵子按照各自的生命周期有序地发育，在女性的生育年龄，每个月经周期中都会有一个卵泡发育成熟，卵泡破裂后释放出其中的卵子，为受孕做好准备。输卵管伞端触须样结构，会敏捷地捡拾卵子，把卵子送到输卵管内部宽敞的壶腹部，就在这里静静地等待精子的到来。排卵前女性的体内还会出现一系列变化，为迎接精子的到来做好准备，阴道分泌物呈现一种稀薄透



明的拉丝状，宫颈口微微打开，允许精子在短暂的时间内通过。

精子在男性的睾丸中形成，睾丸中的精子工厂以难以置信的速度源源不断地生产出大量精子，每3个月所有的精子都会被更新换代一遍。性交射精后，数百万的精子进入女性阴道，精子的头部储存有来自父亲的遗传物质，不停旋转的尾部产生动力，驱动精子在女性体内开始长途跋涉，向远处的卵子奋力前行。女性的生殖道对精子来说就是崎岖凶险的暗流险滩，绝大多数的精子都会在征途上被淘汰，只有那些最强壮、最优秀的精子才能到达卵子身边，当那个最幸运的精子进入卵子体内后，卵子的外壳立即变得坚硬起来，其他的精子统统被拒之门外。

精子和卵子的相遇是男人和女人在细胞水平上的第一次约会，完成使命的精子尾部被遗弃，只有精子的头部进入卵子，当精子头部携带的来自父亲的遗传物质与卵子中来自母亲的遗传物质融合在一起的时候，一个新生命就诞生了。这一神秘的受精过程发生在输卵管的壶腹部，在输卵管的内部有数不清的微小纤毛，它们朝着一个方向整齐摆动，就像传送带一样，把受精卵朝着子宫方向缓慢运送，在这个过程中，受精卵不断分化，细胞越来越多，经过5~6天时间，到

达子宫时受精卵已经分裂成一团密集细胞的囊胚。囊胚进入子宫腔后，悬浮在空中，寻找最肥沃、最舒适的位置落脚，挖个坑慢慢把自己完全埋在内膜中，完成着床的过程。在适宜的环境下，这颗种子就会慢慢生根、发芽、开花、结果，十月怀胎之后，一个新生命便初见天日。

女性卵巢中库存的卵子数量在一生中不再增加，每天都有大量的卵子在死亡。当卵巢里的卵子用完，就意味着生育能力的消亡，女性就进入了绝经期。女性年龄越大，卵巢中卵子的年龄也越大，卵子的质量也越差，不孕、胎停、流产、新生儿出生缺陷的发生率也越高。所以，女性应该在最佳的生育年龄完成生育任务，才能保证孕育一个健康聪明的宝宝。

输卵管是精子卵子相识相恋的场所，输卵管的一路畅通和功能正常对顺利怀孕非常重要，如果输卵管阻塞，精子卵子无法见面，会导致不孕。如果输卵管功能不好，输卵管伞端不能精确捡拾卵子，纤毛不能按时把受精卵送回子宫，就会导致不孕或宫外孕。女性应该尽可能避免人流、盆腔炎等伤害输卵管健康的危险因素，保护输卵管的健康。

子宫内膜是受精卵生长发育的土壤，当受精卵到达子宫时，只有遇到足够厚度、营养丰富的肥沃土壤，才能顺利生



根发芽，健康成长。反复多次的人流对内膜的健康是致命的，手术操作以及宫内感染对内膜根部的损伤，会让内膜失去自我修复的能力，这片宝宝赖以生存的土壤将变得菲薄、贫瘠，甚至一片荒芜，不孕、流产甚至产科大出血都与病态的内膜脱不了干系。子宫内膜的这些问题治疗起来非常困难，也是医生和患者同时面对的难题。做好避孕措施、避免意外怀孕、小心呵护内膜健康，是避免陷入这个困境的唯一办法。



备孕攻坚战



有 备 而 孕

准备怀孕前，做一次全面的孕前检查非常重要，可以了解夫妻双方的身体是否适合怀孕，是否能够为宝宝提供一个健康的生长发育环境，以便合理准备受孕（简称备孕）。孕前检查一般包括以下3方面的内容。

1. 准妈妈是否健康

怀孕和分娩对女性的身体是一次严峻的考验，身体的各个器官、各个系统都要面临双倍的工作负担，有些疾病在非孕期没有什么表现，在怀孕期会迅速加重甚至因危及孕妇生命而不得不终止妊娠。对于超过35岁的高龄女性，做一次全面的孕前体检更加重要，发现疾病，控制病情，健健康康备孕。重点要检查心、肝、肾、肺等重要器官的功能，检查是否患有糖尿病、高血压、心脏病、贫血、宫颈病变等常见病。主要内容有抽血查肝功能、肾功能、血糖、血常规等；腹部超声检查、尿常规、血压、心电图、

宫颈防癌筛查等等。需要重点提醒的是痔疮的检查，怀孕后由于子宫增大，压迫静脉，导致下肢静脉回流困难，容易出现下肢、外阴静脉曲张，痔疮加重。如果女性在怀孕前就有严重的痔疮，孕期病情会变得非常糟糕，治疗起来也会很困难，因此有痔疮的女性应该在孕前做一次认真检查，必要时彻底治愈后再怀孕。

2. 夫妻双方是否患有某些特殊疾病有可能通过怀孕传染宝宝

有些特殊的病原微生物感染会通过精子携带或者胎盘垂直感染宫内的胎儿，让还没出生的宝宝就患上这些疾病，严重的还会导致胎儿停止发育或者出现各种发育畸形。这类疾病常见的有：乙肝、梅毒、艾滋病、淋病、衣原体、风疹、弓形虫感染等等。如果夫妻双方正在处于疾病的活跃期，就应该推迟备孕，夫妻双方积极、规范治疗，等完全康复后再备孕。常用的检查方法是需要抽血和生殖道分泌物检查。这里需要特别提醒的是孕前口腔检查，口腔疾病与孕期健康关系密切，当孕妇患有牙周炎、牙龈炎时，口腔内的细菌很容易通过血液循环到达胎盘部位，使胎盘功能下降，最终导致早产或低体重儿出生。如



果孕前就有的牙病在孕期加重，治疗用药以及牙片拍摄都会对胎儿健康带来风险，所以，全面的口腔检查和治疗口腔疾病是孕前检查的重要内容。

3. 是否存在某些导致不孕的疾病

男女双方有些疾病会给怀孕造成困难，而这些疾病是可以通过孕前检查早期发现，也可以通过简单的治疗得到改善的。比如：男方的精液异常、女方的多囊卵巢综合征、甲状腺功能异常等，这些疾病在平时可能没有表现，但会使备孕遇到困难，如果孕前能够得到积极治疗，会大大提高备孕效率，预防不孕的发生。

医院的生殖科、妇科，或体检中心都可以做孕前检查。女性最好在月经中期（排卵期）做孕前检查，这时候做超声检查可以判断卵泡发育好不好，子宫内膜厚度够不够。空腹抽血、白带检查、宫颈癌筛查都可以同时完成。男性最好在排精后3~5天检查精液，比较准确。

年龄——不可逾越的鸿沟

随着人们婚育观念的改变，城镇化的影响以及生活工作压力的增加，选择晚婚晚育的夫妇越来越多。中国古代，女子15岁称为“及笄”。“笄”，即结发而用笄贯之，表示已到出嫁生育的年岁。而现代社会，很多女性都选择30岁以后结婚生育，环顾周围，35岁以上甚至40岁以上没有要孩子的比比皆是。究其原因，或者无心仪对象，想要继续择佳偶而从之；或者想继续享受二人世界，害怕要孩子后负担加重，无自由时间；或者为单位“白骨精”（即白领、骨干、精英），工作压力大，想在事业有所建树再考虑繁育后代之事，诸如此类种种原因。然而，对于女性来说，生育真的可以一直等下去吗？答案当然是否定的，俗话说“岁月不饶人”，女性是有着自己最佳生育年龄的。

女性最佳的生育年龄为23~30岁，这个阶段女性身体发育完全成熟，卵子质量高，怀胎生育、分娩危险小，胎



儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。20岁以前，女孩身体还未完全发育成熟，不适宜生育。而超过了30岁，尤其35岁以后，女性的卵巢功能就会出现衰退，不容易怀孕，同时胎儿染色体异常概率增加，流产或者胎儿畸形风险增加，母婴并发症风险也会随之增加。

女性的原始卵泡是与生俱来的，新生儿两侧卵巢就有70万~200万个原始卵泡，到青春期约有4万个原始卵泡，同时出现规律性的排卵。1个月经周期有多个卵泡发育，但一般只会有1个优势卵泡发育成熟并排卵，其余卵泡则闭锁退化。据统计，一个女性一生只会有400~500个卵泡会最终排卵，所以可以想象随着年龄增长，卵巢内卵泡储备量是逐渐减少的，尤其在35岁以后，卵巢功能会出现急剧的下降，卵泡数量就会以2倍以上速度减少，同时质量差的卵子比例也会增加。卵泡数量的减少，医学上术语叫作“卵巢储备功能下降”，即意味着怀孕概率的下降。

同样，随着女性生育年龄的增加，卵子质量的下降，胚胎染色体异常的概率也会逐渐增加，即意味着自然流产，生育畸形胎儿的比例也会逐渐增加。据统计，25~29岁自然流产概率为11%，30~34岁为15%，35~39

岁为25%，40岁以上则达到50%以上。同样，生育各种先天畸形胎儿，如唐氏综合征胎儿（21号染色体三条，表现为先天智力低下，无生活自理能力），心脏畸形胎儿风险也逐年增加，所以产科对于35岁以上孕产妇，要常规行羊水穿刺行染色体检查，以排除胎儿染色体异常。

35岁以上孕产妇，即高龄产妇，本身母儿孕期风险也比年轻妈妈要高。对妈妈来说，会容易得各种孕期并发症，如贫血、高血压、糖尿病、心脏病等，这些并发症严重的话会威胁到妈妈的生命安全。生孩子过程中，也容易出现产程进展缓慢、产后出血、羊水栓塞等各种并发症，可谓危机重重。对于宝宝来说，高龄产妇孕期并发症增高，意味着孩子早产风险明显增加，早产儿呼吸系统等各个器官发育不健全、新生儿死亡、脑瘫、智力发育低下等风险明显高于足月儿。同样，新生儿宫内缺氧、胎儿宫内发育受限、新生儿低血糖、新生儿窒息等并发症也随着母亲年龄增加而增高。

很多人可能会说，我现在不要孩子，大不了以后直接做试管婴儿得了，现在不是有报道说60岁还可以怀孕要孩子的嘛。但是试管婴儿成功率也随着年龄增加而逐渐下降，35岁以前，试管成功率会达到40%~50%，而35岁以