



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

当渴望孕育完美后代的夫妻因找不到权威方法而迷惘时，这部闻名于世的著作为他们带来了科学的答案。——《泰晤士报》

百宝书坊

Plan to get Pregnant

完美受孕

养育天才宝宝的第一步



DK知名品牌图书独家授权
北京协和医院妇产专家权威审校
演示完美生育的十大招式

作者 (英) 吉塔·韦斯特
审校 龚晓明

吉林出版集团有限责任公司

完美受孕

——养育天才宝宝的第一步

(英) 吉塔·韦斯特 著

吉林出版集团有限责任公司



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

著作权合同登记图字 07-2008-1933

Original Title: Plan to get Pregnant

Copyright © 2008 Dorling Kindersley Limited

Text Copyright © Zita West

图书在版编目 (CIP) 数据

完美受孕: 养育天才宝宝的第一步/ (英) 韦斯特 (West, Z.) 著; 龚晓明译.

—长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009.1

(百宝书坊)

书名原文: Plan to get pregnant

ISBN 978-7-80762-901-6

I. 完… II. ①韦…②龚… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第197525号

书 名: 完美受孕——养育天才宝宝的第一步

作 者: (英) 吉塔·韦斯特

译 者: 龚晓明

策划编辑: 赵国强

责任编辑: 奚春玲

装帧设计: 夏 晴

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

地 址: 长春市人民大街4646号 (130021)

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 720mm×980mm 1/16

印 张: 11.25

版 次: 2009年2月第1版

印 次: 2009年2月第1次印刷

发 行: 吉林出版集团有限责任公司北京分公司

地 址: 北京市宣武区椿树园15—18栋底商A222号 (100052)

电 话: 010-63106240 (发行部)

书 号: ISBN 978-7-80762-901-6

定 价: 39.00元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)

完美受孕

——养育天才宝宝的第一步





完美受孕

——养育天才宝宝的第一步

(英) 吉塔·韦斯特 著

吉林出版集团有限责任公司

目录

6 序言

8 绪论

第一章

10 孕前准备

在我为计划怀孕的夫妇进行首诊时，我首先会确认他们一些与生育能力相关的情况。比如年龄、健康状况、家族史。本书的第一章也采用同样的办法，帮助你根据自己总体的生育能力评估自己的生育水平，从而实现最大的受孕可能。

第二章

30 女性的生理基础

本章内容仅仅着眼于女性，包含了所有关于女性生育能力的重要信息，因此，你可以从中得到尽可能多的你想要了解的事实。其中包括：在月经周期中你的身体出现哪些变化，认识到何时你怀孕的可能性最大，以及理解年龄如何影响生育能力。

第三章

46 男性的生理基础

大多数男性对自己的生殖器官以及它们的功能不是十分清楚，因此本章旨在阐明夫妻双方应该了解的男性生殖基础知识。与此同时，该篇亦重点讨论了与男性健康相关的生活因素如：饮酒、饮食及对男性生殖的影响。

第四章

62 性和激情

许多夫妻在准备怀孕的时候性生活变得刻意且毫无激情。对长期、稳定的婚姻关系来说，找回夫妻之间的乐趣和亲密是非常重要的。这一点，毫不夸张地说，可以解决很多夫妻之间的问题，不仅是增进夫妻双方的快乐，更能增加受孕的几率。

第五章

76 生活方式对妊娠的影响

毫无疑问，一个人的生活方式对其生育能力有着重要的影响，烟酒、焦虑、过量运动（或缺少运动）、工作压力过大，都可以降低怀孕几率。这一章主要是帮助您认识到需要改变的生活方式，要做到这一点，最好的方法就是每一周重点针对某一种生活方式进行改变。

第六章

96 饮食与妊娠

一个人的营养状态决定了他的生育能力。日常生活中注意饮食的搭配，对不健康的饮食做调整会有助于提高你的生育能力。饮食的调整应逐渐进行，你可以在某一段时间内只调整其中的一个方面。这样做可以使你逐渐适应这些改变，不会给你的生活带来过大的压力。

第七章

116 身心链与妊娠

心理因素在受孕及怀孕过程中所起到的具体作用虽然目前尚未明确，但它们之间确实存在着一定的联系。一个人的性格、自我调节压力的能力以及既往的经历，能在某种程度上影响到一个人的生理机能。

第八章

128 辅助治疗

我相信综合方法对健康极有好处，当然对于受孕也有同样作用。综合方法就是要充分利用辅助和主流药物治疗。想要受孕的女性可以从辅助治疗中受益。本章节提供了一些可能会对受孕有帮助的建议。

第九章

138 辅助生育

如果你已尽力尝试仍没有受孕，你应该决定是不是需要考虑人工受孕。各种选择都是可以的，通过吃药促进排卵或体外授精都是可以的。本章帮助你了解一下人工受孕。

第十章

160 妊娠的维护

无论是自然受孕或辅助受孕，你现在会想尽一切可能的方法成功受孕得到个健康的宝宝。本章节将帮助你度过头几个星期，这段时期很多女性不论在生理上还是情绪上都最容易受伤。

序言

据不同研究显示，约有10%—20%的夫妻存在生育方面的问题，而且我认为这个数字在未来几年也不可能有下降趋势。很多夫妻以及他们的父母、兄妹、好友都需要这方面的指导意见。

1978年世界上第一例试管婴儿Louise Brown的诞生，掀开了生殖医学发展的新篇章。辅助生殖技术曾一度遭到医学专业人士以及媒体大众的质疑，有些人认为它只是昙花一现，有些人则批评它是违反道德伦理，违背自然规律的。30年过去了，世界上有了约300万试管婴儿，现在即使某位知名人士接受了辅助生殖治疗，也不再是什么新闻头版头条的大事了。

然而，虽然人们已经接受辅助生殖技术，但我们似乎忘记了孕育宝宝不单只涉及性生活这一个方面。这本书在指导生育、治疗不育、怀孕指导等问题的价值在于其所提出的解决方法。吉塔·韦斯特（Zita West）从实验研究、临床工作以及多个从医者的治疗方法中搜集了大量信息，并融入了一些常识知识，浅显易懂地讲述了人类生育以及所存在的问题。对于不育夫妇，她还强调夫妻双方要珍爱并尊重彼此，讨论了相关的检查以及治疗手段给他们带来的压力，并提出了帮助他们应对冒昧的干涉与有创治疗所带来非人性化的影响。

难能可贵的是，她提出除IVF（体外授精）以外的解决不育的方法——受媒体误导，许多夫妻认为他们只能依靠媒体所极力推崇的高科技治疗手段才能怀孕，而实际上一些简单的方法就可以起效，比如调整性生活的时间、改变生活方式等。这也正是吉塔·韦斯特（Zita West）这本书的精华所在，也是其与同类书相比的特别之处。在本书中她也简单谈及了体外授精的相关知识，并且强调了辅助生殖技术的作用和夫妻之间的互相帮助，也更详细地讲述了一些更易被人所接受的受孕方法。IVF技术虽令人惊叹不已，但这与不孕门诊的经历却全然不同。阅读此书可帮助不孕夫妻更好地处理所面对的问题，采取尽可能有益于健康的疗法。



威廉·L·莱泽（William L Ledger）是英国谢菲尔德大学妇产科医学教授，谢菲尔德皇家哈利姆谢尔医院（Royal Hallamshire HosPital）产检（Jessop Wing）部生殖医学和生育力中心主任。

绪论

“ 无论你是缘于何故阅读此书，我要告诉你的是只要按照本书的建议一步步地去做，你就可以有希望怀孕。控制自己的饮食、调整夫妻性生活、正确处理生活中的不良情绪，做到这几点，你的生育健康就可控制在自己手中了。 ”

每天我看门诊时会帮助夫妻双方认识到生育是怎么一回事，从生理上、心理上及实践上给他们提出一些建议以期能够帮助他们怀上宝宝。有的患者刚停止服用避孕药，就来咨询这时间怀孕是否会有不良后果，也有的夫妻有生育方面的问题，向我咨询辅助生育方面的问题。

不管他们的情况如何，我在一开始都会把两人的生活看做是一个整体，找到他们生活中哪些改变可以提高他们的妊娠机会。我想让他们知道他们所需要做的其实很简单。人体最大的奥妙之处在于其总是趋向于达到一种平衡。而重建体内的平衡稳态也只需要一些简单的做法，就可以达到目的。

我发现对于大多数忙碌的工薪阶层来说，他们的生活充斥着压力。他们的身体机能在大多数时间都处于警报状态，再加上不健康的饮食习惯，工作时间长以及睡眠少，更严重地影响了他们的生育能力。他们在找到我时都已经筋疲力尽，也难怪他们会怀不上宝宝。他们身体的每个部位都处于备战状态，但是他们从来都没想过他们的生殖健康是否会因此而受影响。

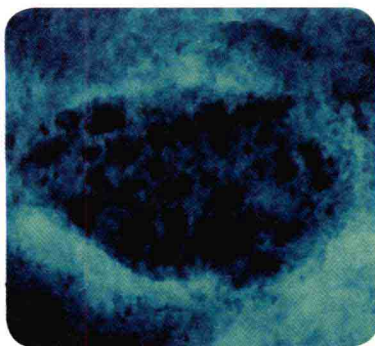
做事情有一个计划会使工作更顺利。我在门诊也经常使用一些健康状态及生活方式问卷调查来帮我发现问题所在。这本书也采用相似的方法，在生活方式、饮食、综合治疗等方面一步步给出建议，并在每一章节后附有一个问卷调查，来帮助你更好地认识自我，并找出改进的方法。在很多以解决生育问题为主的书中，很多人都忽略了讨论心理及情绪对于生育的影响，但这两者其实对生育有着重要的作用。在性生活以及夫妻关系章节中，我强调了交流是重要的——如果夫妻双方不再讨论性生活的问题，往往是开始出现问题的时候。

当然，怀孕并不是最终目的，它只是万里长征的第一步。维持妊娠以及在孕期为自己和宝宝提供充足的营养也是个需要认真思考及计划的问题。本书的最后一章将向您讲述如何走出完美的第一步。



Zita West

“ 首先，我们来看一下生育能力的一些基础指标，并且评估一下可能影响妊娠的一些因素。 ”



第一章

孕前准备

搜索引擎

年龄与生育*P.12* 卵巢储备*P.12* 体重的影响*P.13*

相关链接: BMI和体型*P.13*

对风疹的免疫力*P.14* 早绝经*P.14* 癌症*P.14* 腹部手术*P.14*

避孕*P.15*

相关链接: 生命之钟*PP.16—17*

性传播感染*PP.18—19* 临床疾病*PP.20—21*

女性不育的临床病因*P.22—23*

终止妊娠*P.23* 人工流产术*P.23* 药物治疗的影响*PP.24—25*

流产*P.26* 异位妊娠*P.26* 继发不育*P.27*

健康问卷调查*PP.28—29*

第一章：孕前准备

“在我为计划怀孕的夫妇进行首诊时，我首先会确认他们一些与生育能力相关的情况，比如年龄、健康状况、家族史。本书的第一章也采用同样的办法，帮助你根据自己总体的生育能力评估自己的生育水平，从而实现最大的受孕可能。”

Q 年龄如何影响生育能力？

对于女性，年龄是决定其生育能力大小的最主要的因素。女孩在出生时卵巢内大约有100万个卵细胞，到了青春期，卵细胞只剩下不到一半，而在其整个具有生育能力的时期内卵巢只释放约400个发育成熟的卵细胞。差不多在绝经前的15年内（约从35岁开始），她的卵巢释放卵细胞的数量会进一步减少，而且释放的卵细胞的质量也将进一步降低。在有的时候，甚至可能会出现不排卵的情况。尽管近些年来医学有所发展，但是，仍然无法延迟妇女绝经的年龄，因此，也就无法延迟女性生育能力下降的年龄。

在后面的内容中，我列出了更多关于医学上所谓的“生物钟”以及妇女在育龄期的不同年龄阶段内怀孕几率的信息。同时也解释了男性的年龄对夫妇生育能力的影响。这一点很重要，因为我们现在知道，在不育的夫妇中大约有40%问题在于男方，而年龄又是导致男性不育的主要因素。

我们很容易将年龄对生育的负面影响进行详细的论述，但面对各种研究数据也很容易感到困惑。即使年龄对于你来说也许已经成为影响因素，你也仍然可以对此保持乐观。我经常遇到并且成功地治疗了许多

大于35岁的妇女。需要记住的是：所有夫妇，不管年龄大小，平均的怀孕时间是6个月到一年。同时我也认为，为了使你处于最佳的怀孕状态，你还可以做很多方面的努力。比如，生活方式和营养都会对生育产生影响，相关内容我们将会第五章和第六章中进行详细论述。

但是，如果你的年龄已经超过35岁，并且有计划的同房超过半年而没有怀孕的话，那么你应该考虑进行一些不孕检查，以排除一些潜在的不孕原因。

Q 我可以检查出我的卵巢储备吗？

假定妇女在绝经前的一段时间内已经不具有生育能力，那么，在过去我们面临一个难题就是评估一名妇女还能生育的年限。现在，我们可以通过一种称之为“未来计划”的检验试剂盒，通过流气式计数器来确定。检查的原理是：测量妇女血液中三种激素的水平——抑制素B，AMH（抗苗勒氏因子）和卵泡刺激素（FSH）。具体做法是由医护人员在检查者经期的第2天或第3天采集她的血液样本，然后将试剂盒寄到生产厂家的实验室，并在那里进行分析，最后测出的激素水平将决定卵巢的储备能力。

虽然上述检查具有很重要的临床意义，决定是否应该尽快实施IVF（体外授精）；但同时我们也应知道，卵巢储备能力仅是多种影响妇女生育能力和受孕机会的因素之一。比如，这项检查不会提示你的输卵管不通或者你爱人的精子数量低。但无论检查结果如何，我都建议你寻求专家的帮助，来对你的具体情况进行探讨。

吉塔博士的小提示：

如果你认为你或是你的伴侣存在生育问题，马上咨询你的医生。

Q 我的体重超重，这将会影响我的受孕机会吗？

我们发现体重明显超重的妇女怀孕相对比较困难。这是因为脂肪细胞释放雌二醇，而它反过来抑制下丘脑释放卵泡刺激素（FSH）。而没有FSH的分泌，将不会引起排卵（详见激素分泌周期章节）。如果你的体重指数（BMI——见此页下）高于30，那么在临床上你将会被认为处于肥胖水平，这将会引起医学上一系列的问题出现，并导致你的生育能力下降。其中最常见的是多囊卵巢综合征（PCOS——见22页），同时，你会面临血糖升高，心脏病和高血压的风险，所有这些都会对你和你的身体造成伤害。

同样，超重也会对男性的生育能力造成影响。男性的腹部及生殖器部位易于囤积脂肪组织，而这会引起局部体温升高进而影响精子的产生。

如果你的体重超重的话，咨询一下你的全科医

师或者营养师，有关安全减肥的最佳方法（见第六章）。也许你只需稍微减轻体重就可恢复体内的激素平衡并提高生育能力。

Q 如果我的体重过轻会有影响吗？

我们发现体内脂肪含量相对很低的妇女体内雌二醇的水平下降，而这会导致她的月经周期变得不规律或者闭经。所以，如果你的BMI低于20，那么你需要采取措施来增加体重以恢复体内的激素平衡，如果在这方面你需要帮助的话，你可以咨询一下你的营养师或营养顾问。

此外，在怀孕前养成一个好的饮食习惯也很重要。这是因为一旦你怀孕的话，妊娠的前3个月将是你体内胎儿生长发育的关键时期，胎儿的各种脏器，包括骨骼、心脏和大脑等将在这段时期中形成，所以需要你的身体能够为发育的胎儿提供各种营养。

相关链接：BMI和体型

一个妇女的体重可以是导致其不育的重要原因。而确定你的体重是超重还是不足最好的办法是计算你的体重指数(BMI)，它也经常被健康学家用来判断一个人体重的下降是否在一个正常范围内。具体方法是通过一个简单的公式来计算。理想的BMI是在20至25之间，如果超出这个范围，那么

你的体重就可能对你的生育能力造成影响。现在虽然还没有确切而可靠的尺度评价BMI处于何种水平时将会对怀孕产生影响，但是BMI仍然可以作为一个提示你是否存在体重问题的指标。

将你的体重(千克)除以身高的平方，你将会得到你的BMI。下面是一个身高1.7米、体重65千克的妇女BMI的计算：

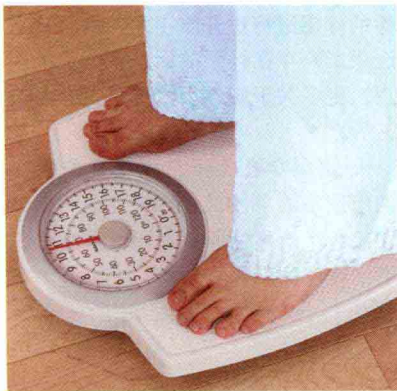
$$1.7 \times 1.7 = 2.89$$

$$65 \text{ 千克} \div 2.89 = 22.5$$

她的BMI是22.5，因此处于正常范围。

你的体型是苹果型还是梨型？

我们将过多的脂肪分布在腹部的体型称之为苹果形体型，而分布在臀部和胯部的体型称之为梨形体型，似乎苹果型的妇女其生育能力较梨型的妇女低。引起这种情况的原因现在还未完全清楚，但是一项来自荷兰的研究证实了妇女的体型与其妊娠率有明确关联。



体重是我们用来计算体重指数的，并通过它来提示体重是否会对生育造成影响。

Q 你最后一次宫颈刮片检查在什么时候？

在怀孕之前，规律而可靠的宫颈刮片检查十分重要。如果检查提示有癌前病变的细胞，而你已经怀孕的话，那么你需要密切观察直到在生产之后接受治疗。英国的国家保健机构每三年对妇女进行一次涂片筛查，但是越来越多的妇女选择每年自费做一次检查。

Q 你知道自己对风疹病毒有免疫力吗？

90%的妇女因为在童年时期对病毒性风疹（即通常我们所指的德国风疹）发生过免疫应答而获得免疫力。如果你没有的话，你应该考虑现在获得对风疹的免疫力，并且避孕3个月。如果在妊娠早期感染这种病毒，会对你的胎儿产生潜在的严重危害；如果在孕8周内感染，会增加流产的风险；在孕12周内感染，胎儿患有先天性疾病如耳聋、白内障和心脏缺损等的可能性为80%；而在孕13—17周内感染，仍然会面临患耳聋的风险。

不幸的是，最近公众对于MMR（麻疹，腮腺炎，风疹）疫苗的信心下降，这意味着在英国的一些地区进行风疹病毒免疫的儿童比例将会明显下降，这反过来又会增加对麻疹没有免疫力的妇女在怀孕期间从麻疹患儿那里获得感染的机会。所以，在怀孕之前一定要检查你体内麻疹病毒的抗体情况，这只需要通过抽血化验即可。

Q 你的母亲是否有早绝经呢？

早绝经是指妇女在40岁之前绝经。我们也将此种情况称之为卵巢早衰（POF——见22页），它是一种可以通过遗传获得的疾病。所以如果你的母亲属于这种情况，那么在你准备怀孕时你应该记住这一点。同时，你也应当记住POF患者同正常妇女一样，在绝经前几年内（可能会到10年）就会出现停止排卵。

吉塔博士的小提示：

怀孕前应做好的准备：明确你体内风疹病毒抗体情况并且确定最近的宫颈刮片是正常的。

Q 你或你的伴侣是否进行过抗癌治疗？

现在很多癌症患者都可以得到痊愈，这是值得我们庆幸的。但是如果你或你的伴侣曾患有癌症并进行过盆腹腔的放疗，或同时加用化疗，虽然医务人员竭力避免，但仍然可能会对生育能力造成影响，这种影响对于男性和女性来说是相同的，均取决于药物的剂量和种类，如果想要了解更多相关知识，可以咨询一下这方面的专家。

女性癌症患者如果在30岁之前得到治疗，她怀孕的机会相对来说是最大的，虽然我也曾见过许多超过30岁的患者怀孕的情况。对于男性来说，很有必要进行精液检查，这样可以确定在治疗后精子产生能力是否得到恢复。有时这个恢复过程可能需要4年的时间。

当癌症一旦确诊，就很有必要咨询一下你的专科医生，看是否可以在相关治疗之前获取卵子和精子并将其冰冻。虽然冰冻胚胎技术已经可以实现，并已应用一段时期，但是越来越多的机构现在已经拥有人类卵子和精子的体外授精技术。

Q 我有过开腹手术史，这会影响怀孕吗？

如果你或你的伴侣进行过开腹手术，而且你对手术是否对生育造成影响存在怀疑的话，咨询你的医生并进行相关检查。更多关于腹部手术史是否会影响精子的产生见第三章。

一些疾病，如阑尾穿孔、子宫内膜异位症（正常位于宫腔内的组织在腹部的其他部位生长——见52页），或者克隆氏病（消化道的非炎症性疾病）需要手术治疗，而手术就可能会影响妇女的生育能力，因为存在术后腹腔内（组织创面）发生粘连的风险。