

全球实证 最有效的 自然怀孕法

医学博士

[美]克里斯托弗·威廉/著

Christopher D. Williams M.D.

胡东霞/译

美国生育专家、医学博士克里斯托弗·威廉的经典著作最新修订版！
高龄怀孕和不孕症的必看孕前圣经！



美国医学博士教你不打针、不吃药、不花大笔医药费，也能拥有健康宝宝



想生就有 & 孕前准备！
给期望与准备怀孕的准父母！

The Fastest Way to Get Pregnant Naturally:

The Latest Information On Conceiving a Healthy Baby On Your Timetable

北方文艺出版社

全球实证 最有效的 自然怀孕法

医学博士

[美]克里斯托弗·威廉/著

Christopher D. Williams M.D.

胡东霞/译



美国医学博士教你不打针、不吃药、不花大笔医药费，也能拥有健康宝宝

The Fastest Way to Get Pregnant Naturally:

The Latest Information on Conceiving a Healthy Baby on Your Timetable

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2008-013号

原书名: THE FASTEST WAY TO GET PREGNANT NATURALLY
THE FASTEST WAY TO GET PREGNANT NATURALLY © 2006 by
Christopher D. Williams.

Simplified Chinese Language edition arranged with the author c/o Lowenstein-Yost Associates, Inc., through jia-xi books co., ltd, Taiwan.

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

全球实证最有效的自然怀孕法 / (美) 克威廉著;
胡东霞译. — 哈尔滨: 北方文艺出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5317-2760-6

I. ①全… II. ①克… ②胡… III. ①妊娠—基本知
识 IV. ①R714.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第232248号

全球实证最有效的自然怀孕法

作 者	(美) 克里斯托弗·威廉
译 者	胡东霞
责 任 编 辑	王金秋
出 版 发 行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电 子 信 箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	10.75
字 数	160千
版 次	2012年2月第1版
印 次	2012年2月第1次
定 价	29.80元
书 号	ISBN 978-7-5317-2760-6

<前言>

你为什么需要这本书

本人是不孕症专家，大部分时间用于跟患有不孕症的夫妻交谈着孕和妊娠的事情。当年，我和妻子决定怀孩子的时候，才明白这么一个道理：哪怕对于生育能力“正常的”夫妻，想要怀上一个孩子都是何等的不容易。此后我明白了，并非只有不孕夫妇才需要专业医生指导。

平常吃什么，喝下去的饮料里面应该含多少酒精或咖啡因，体重应该是多少，多大的运动量比较合适，能否抽烟以及性交的时机，这些都是简单的生活方式问题，然而却会极大地影响多长时间才能怀上孩子。百分之九十以上的夫妇都有生育能力，但这并不是说我们就不能想办法更快怀上孩子。

由于孕前关怀是相当新奇的一个观念，不断有人提出建议，许多医生也弄不清楚必须要考虑哪些重要问题。另

外，根据本书厚度可知，看一次医生决不可能解决所有问题。

有很多夫妇希望控制怀孩子的时机，也希望最大程度改善怀孕的结果，本书会为这些人提供孕前知识，帮助他们实现这个目标。本书为读者提供许多方法以便快速怀孕，并使生下健康宝贝的机会上升至最高水平，同时流产的可能性大大降低。一句话，祝大家开心，孕星高照！

第一章 从了解人体开始	
女性生殖系统解剖学	002
阴道/子宫与宫颈/输卵管/卵巢/大脑	
男性解剖学知识及生殖功能	009
阴茎/睾丸	
怀孕与月经	012
排卵期/受精与着床	
第二章 我能怀孕吗？	
纤维瘤	023
纤维瘤的常见症状/纤维瘤发生的部位/纤维瘤的治疗	
子宫内膜异位	030
子宫内膜异位的治疗	
感染	036
阴道细菌性增生症	
性传播疾病	036
淋病与衣原体疾病/其他性传播疾病	
阑尾炎	040
月经不调	040
多囊卵巢综合征（PCOS）	042
多囊卵巢综合征（PCOS）的家族遗传	

多囊卵巢综合征的治疗	046
过往盆腔手术	049
妊娠异位史	050
卵泡	052
人工流产史	053
过往流产	054

第三章 每个女人孕前关心的14个问题

怀一个健康宝宝	060
营养与先天缺损	062
叶酸/维生素A/锌/其他维生素/矿物质	
免疫/传染性疾病	070
麻疹/水痘/肝炎/HIV (人体免疫缺陷病毒)	
/梅毒/淋病/衣原体/肺结核/弓形病/CMV	
(细胞巨化病毒) /阴道细菌性增生症	
身体问题	079
药物治疗	080
遗传方面的咨询	081
遗传疾病/随机染色体疾病	
环境污染	086

社会生活、财务及心理方面的考虑	087
健康保险/职业方面的考虑/财务方面的考虑	
第四章 警告：节育措施有害！	
口服避孕药	096
服用口服避孕药之后生育力下降/服用口服避孕药丸期间发生的体重变化与月经不调史/口服避孕药丸的时间长度/口服避孕药丸与先天缺陷	
醋酸甲羟孕酮	103
诺普朗	104
宫内避孕装置（IUD）	105
茵普兰伦	106
隔离式避孕措施	106
第五章 时机决定一切！	
所谓的第14日误会	111
排卵如何发生	113
排卵期测试纸/排卵期测试纸是如何工作的/如何购买这样一套测试工具/什么时候开始使用测试纸？/进行测试的最佳时辰是什么时候？/假如永远都看不到阳性测试结果呢？/什么时候性交（假如在使用测试纸的话）/使用排卵期测试纸/基础体温记录表	

(BBT) /如何利用BBT图表决定性交时机/
如何利用BBT图表

子宫颈黏液变化 132

中期痛经 135

黄体期缺乏症 (LPD) 136

第六章 体重超重与偏瘦怎么办？运动导致流产怎么办？

我们的体重是否在可接受的范围之外？ 140

超重 141

体重增大引起的激素变化/流产与超重有关系吗？

减肥建议 145

哪种饮食方案最好？/有多囊卵巢综合征 (PCOS) 的女性的减肥法/低碳水化合物、高蛋白饮食方案是如何起作用的？/如果决定尝试低碳水化合物、高蛋白饮食方案，要怎么做呢？/低碳水化合物、高蛋白饮食看起来是什么样子的？/减肥的五大要素/假如减肥不成功，可以帮助排卵的一些药物

体重不足 161

体重过低如何引发问题呢？/关于体重不足的女性的其他重要事项/体重不足怎么办？

运动与生育力	167
运动量大小的标准/运动与流产/自己如何辨别出现黄体期缺乏症? /如何改变运动常规	
第七章 吃什么? 怎么吃?	
咖啡因	180
酒精	182
每天一片阿司匹林就不需要生育专家了吗?	183
热量摄取	184
蛋白质	185
维生素与矿物质	187
铁/锌/维生素C/叶酸/钙及其资源	
其他维生素/矿物质	194
素食者	
作为防治方法的营养变更	196
纤维瘤/子宫内膜异位/营养和男性生育力	
第八章 不要把一切推给女人——男人起决定性的作用!	
解剖学	206
精子	208
可在药店购买到的精子测试用品	
禁欲期	210

营养	212
抗氧化剂/硒/其他维生素及矿物质/左旋肉碱与乙酰左旋肉碱	
运动	217
社交习惯与吸毒	217
烟草/大麻与可卡因	
药物	220
压力	222
年龄	225
性功能紊乱	225
润滑剂	228
宽松短裤还是三角裤——这是一个争论不休的问题	228
第九章 有性生活才有生育力	
供卧室使用的9条生育建议	234
1.性交体位/2.润滑剂/3.性欲、刺激与满足/4.对女方而言的性交频率/5.口交/6.阴道冲洗/7.季节与时辰/8.额外射精/9.电热毯/水床	
第十章 拨回时钟：女人35岁以上还能要孩子！	
生育力为什么会随年龄发生变化	249
卵巢变化/染色体毛病与年龄	

如何降低染色体异常、先天缺陷或流产风险？	254
流产风险与年龄	256
生理问题	256
35岁及以上的女性怀孕时可能发生的风险	257
怀上孩子应该花多长时间？	259
怀孕之前，什么时候应该进行生育力测试？	260
第十一章 关于男孩和女孩：一个伦理问题	
在家里可以尝试哪些方法？	268
性交体位/改变阴道的pH值/女性性高潮/营养/性交频率/性交时机	
复杂的（高科技）性别选择技术	276
已经得到证实的性别选择的复杂（高科技）方法	277
液式细胞计/微索法/胚胎着床前基因诊断法/超声波及性别选择/伦理问题	
第十二章 先天还得后助：生育专家能帮大忙！	
什么时候去看妇产科医生？	286
应该找什么人看病？	288
如何做好准备工作？	291
精子和卵子能否彼此发现？	293
精子/卵子	

精子与卵子能结合在一起吗？	302
还可能进行其他哪些测试？	
我都有哪些选择？	305
假如找不出原因呢？	307
为不明原因的不育症夫妇考虑最佳治疗办法时	308
附录A 孕前三个月开始使用的计划表	
妊娠周期前三个月（或更早）	310
其他方面的考虑/如果体重不足、经期较短、不规则或没有月经/如果体重超重	
妊娠周期前两个月	313
妊娠周期前一个月	313
妊娠周期——供自己使用的妊娠日历	314
指令与建议	
附录B 供性别选择用的饮食方案	
营养补剂信息	318
钾/钙/镁	
专业词汇表	325
医学资源	331
有关生殖健康的普通信息/先天缺陷/不育症互助	

第一章

从了解人体开始

人体是多么惊人，多么难于理解的一台机器啊！

——托马斯·杰弗逊，1786

很多夫妇都希望能够按照时间表怀上孩子，这是完全可以的。这也是本书的宗旨所在。

我们现在就开始了解关于人体的一些知识，本书所说的很多事情，各位以前可能从来都没有听说过，原来存在的很多问题，你们可以在这本书里找到答案。切实理解我们身体的许多不同侧面，并了解这些方方面面与生殖之间的相互关系，有助于我们快速怀上健康宝宝。关于女性解剖学、经期和排卵期以及这些生殖功能与女性的生活方式及总体健康状况之间的相互关系，一直以来都存在许许多多的错误认识。许多人还怀有错误的想法，以为最重要的事情是要促进精子的繁殖与功能，他们最关心的是男性在繁殖当中的作用。

女性生殖系统解剖学

阴道、子宫、输卵管和卵巢是女性生殖系统关键的解剖学要件，这些解剖学器官与大脑一起在怀孕过程中发挥重大作用。

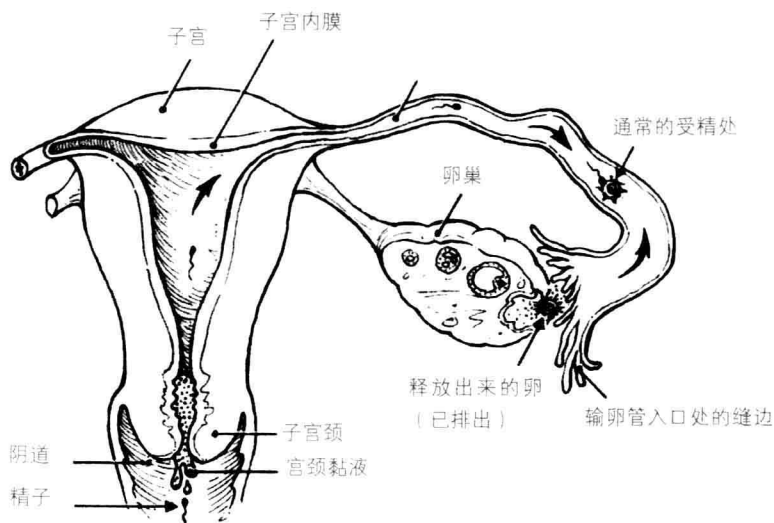
阴道

阴道远不只是一个性交通道。很多女性并不知道，保持

阴道正常的细菌环境对促进生育有非常重要的作用。避免某些清洁方式，比如用洁阴冲洗液冲洗阴道，往往能防止阴道内正常的细菌平衡发生改变，避免炎症与感染，从而大大改进生殖健康水平。及时发现阴道炎症与感染，采取适当的消毒方式，往往能防止流产，并大大降低盆腔炎及宫外孕的可能性，加快怀孕速度。

阴道使经血离开子宫，并提供一个通道使阴茎在尽量

女性生殖系统解剖图



靠近子宫的地方排放精子。人体所有皮肤及有黏膜的地方，一般都有细菌存活在表层，阴道也不例外。阴道内有许多类型的“良性”细菌存活，但是，最主要的一种细菌称为嗜酸菌。这些细菌在阴道内形成一个生态系统，健康细菌的存在阻止不健康细菌或真菌入侵。酵母菌感染就是正常微生物平衡发生变异造成的典型后果，酵母菌很快生长，刺激阴道表皮，导致阴道发炎。嗜酸菌和其他正常细菌使阴道保持酸性，其酸性pH值约为4（低于7的pH值都是酸性的）。在大多数情况下，正常细菌和酸性环境都能有效阻止其他生物体进入阴道或在里面过快生长。

阴道冲洗对阴道的pH值没有影响，或影响极小，却会打破阴道内生物体正常的平衡。对于某些女性，进行阴道冲洗使感染阴道细菌增生症的几率增大一倍，这是阴道内异常细菌过度增长造成的一种病症。这种增生症一般并无症状表现出来，但会增大流产、异位受孕和盆腔炎的风险，并可能导致受孕速度减缓（详见第二章说明）。许多女性喜欢在经后冲洗，但是，这样做其实并无必要，因为阴道有自洁功能。为了最大限度提高受精可能性，最好不要人工冲洗，让阴道自行进行清洁工作。