

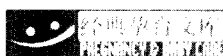
孕育宝典 孕前准备

[英] Robin Elise Weiss 著
张维娜 孙鹏程 译

经典孕育文库
PREGNANCY & BABY CARE



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



经典孕育文库

孕育宝典

孕前准备

[美] Robin Elise Weiss 著

张维娜 孙鹏程 译

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前准备 / (美) 艾莉丝著; 张维娜等译. — 济南:
山东科学技术出版社, 2006.1
(孕育宝典)
ISBN 7-5331-4003-6

I. 孕... II. ①艾... ②张... III. 妊娠期—妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 025007 号

孕育宝典

孕前准备

[美] Robin Elise Weiss 著
张维娜 孙鹏程 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@Sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂临沂厂

地址: 临沂市高新技术开发区工业园区

邮编: 276017 电话: (0539)2925888

开本: 889mm × 1194 mm 1/32

印张: 8.25

字数: 160 千

版次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-4003-6

R · 1156

定价: 19.50 元



阅读此书后你应该了解的**10**件事

- 1 计算出你的健康体重，并尽最大努力保持。
- 2 减少咖啡因的摄入。
- 3 戒烟或停止使用烟草制品及麻醉品。
- 4 养成每天至少锻炼 30 分钟的习惯。
- 5 产前补充维生素，特别是叶酸。
- 6 杜绝食用一切含酒精制品。
- 7 健康饮食，多吃水果蔬菜，保证摄入所需的维生素及矿物质。
- 8 小心周围的化学制品，了解它们的危害。
- 9 每天至少摄入 75 克蛋白质。
- 10 停服避孕药至少 3 个月后才能怀孕。



前言

■

生儿育女是个古老的话题，它带来的喜悦也在一代代地延续。对很多女性来说，一生中仅有一次完整的妊娠，而这次妊娠是重塑生命的过程。这是一段令人敬畏的时光，有些人已经为这一刻付出了多年的努力。

身为一个生殖内分泌学家，经常有人让我判断某个人是否因有问题而难以怀孕。我乐意检查那些因年龄增长而导致生育力下降的夫妇，通过我们的新技术，可以帮助很多原来已经无望的夫妇怀孕。很多女性都没有意识到，在35~40岁之间，她们的生育力会减半，新生儿患唐氏综合征的比例由1/365增加到1/100。了解到这一点，也许很多30岁露头的女性会重新考虑是否还要推迟要孩子。对于那些难以怀孕的女性，现在有很多新的疗法使她们更容易怀孕。比如试管婴儿技术的发展，就给那些输卵管阻塞或输卵管缺失的女性提供了怀孕的机会。另一个进步就是低温冷藏胚胎技术的使用，该技术可以使这些夫妇在首次实施试管婴儿技术后多次妊娠。治疗男性因素导致的不育，也有像单精子卵细胞浆内注射这样的新技术。将来卵母细胞冷冻技术还会继续完善，产前基因诊断的广泛利用及对自然流产的预防都会有进一步的发展。还将出现新的涉及伦理的问题，见多识广可以帮你把这些复杂的问题简单化。

我告诉很多夫妇，医生现在几乎可以帮助任何一个



患者怀孕。但是怀孕主要取决于以下三方面。首先是怀孕前夫妇精神及身体的承受能力。一些人觉得检查及治疗很痛苦，心理也备受折磨。这些夫妇也许会重新考虑他们对孩子的渴望，宁愿改变目标，也不愿意再受压抑和折磨。第二个主要的变量取决于这些夫妇的经济状况。如果采用某种疗法时怀孕的几率很低，这些夫妇经常需要重复进行那些治疗步骤，不断增加的经济压力经常会让它们停止治疗。最后一个因素是不育夫妇考虑其他治疗方法时是否具有灵活性。一些完全由男性因素导致不孕的夫妇中，丈夫不愿意接受捐赠的精子，这样他们只有一个选择：通过采用单精子卵细胞浆内注射的试管婴儿技术受孕。同样，有些夫妇也不愿意接受卵母细胞捐赠，而是继续那些成功率很低的疗法，直到耗尽最后一点钱财。这三个因素最终会影响这些夫妇的受孕能力。

读这本书就意味着你已经开始为怀孕做准备了。接下来的内容会向你介绍一些怀孕的基础知识。如果担心自己会有某些问题，这本书也可以在看医生之前给你一些帮助。对生育这个话题了解得多，处理可能发生的事情时才不会措手不及。Robin Elise Weiss已经全副武装，准备带你进入生育的世界，选择最适合你及你的家庭的方式。放轻松，祝福你！

医学博士

Steven T. Nakajima

肯塔基州路易斯维尔大学医学院
生殖内分泌学及不育部副教授、
副主任

目 录

决定要孩子..... 1

- 做好情感准备 /2
- 物质准备：一个全新的概念 /5
- 休产假 /6
- 小宝贝需要什么 /7

准备怀孕的身体要素..... 9

- 实施怀孕计划 /10
- 戒酒 /11
- 尼古丁与吸烟 /12
- 咖啡因的常见影响 /13
- 化学物品及工作场所的危害 /13
- 享受生活 /15
- 身体健康不只是对女性的要求 /18
- 孕前体检 /20

月经周期..... 21

- 关于激素 /22
- 激素的共同作用 /24
- 排卵过程 /25
- 性别的形成 /26
- 月经周期的四个阶段 /27
- 记录月经周期 /29
- 生活方式对月经周期的影响 /31

性的双重功能：生育与放松身心..... 33

- 性观念及关于性的说法 /34
- 身体上的准备：体位 /36
- 特殊情形下的体位/40
- 关于时间 /42
- 与伴侣沟通性的问题 /44
- 走出避孕的心理状态 /44
- 浪漫永存 /45

提高受孕机会：生育力图表..... 47

- 受孕的发生 /48
- 倾听身体的信号 /49
- 检查宫颈黏液 /50
- 宫颈的位置 /52
- 宫颈的触觉 /53
- 测量体温 /53
- 体温记录单 /55
- 自然怀孕计划 /57
- 身体信号混乱 /58

易操作的辅助生育方法..... 59

- 羊齿状结晶排卵检测器 /60
- 草药的用途 /62
- 家用生育期检测仪器 /64
- 用作治疗工具的生育期图表 /66
- 记录软件 /68
- 生育期监测器 /68
- 合理利用信息 /70

我是否怀孕了..... 71

- 可能怀孕的信号 /72
- 怀孕测试 /73
- 测试时间 /75
- 验血 /77

- 利用超声波监测确定怀孕与否 /77

- 怀孕的征兆 /78

面对生育问题..... 81

- 什么是不育 /82
- 不育的判断标准 /83
- 与其他人交流 /84

- 决定寻求帮助 /86
- 下一步该如何做 /88

男性不育..... 89

- 男性生理机制 /90
- 性功能障碍 /92
- 精子的产生 /94
- 结构缺陷 /96

- 内分泌问题 /99
- 其他原因 /100
- 输精管吻合术 /103

女性不孕..... 105

- 月经不调 /106
- 排卵失调 /107
- 停止排卵 /108
- 子宫内膜异位 /109

- 输卵管因素 /111
- 子宫异常 /113
- 内分泌系统 /114
- 其他医学问题 /115

妊娠终止..... 117

- 自然流产 /118
- 妊娠期间阴道出血 /122
- 静止卵 /125
- 葡萄胎 /125

- 异位妊娠 /127
- 死胎 /130
- 妊娠反复中止 /131
- 情绪因素 /132

继发性不育症..... 133

- 什么是继发性不育症 /134
- 继发性不育症的原因 /136
- 看医生 /135

选择生育专家..... 139

- 不育病人由谁治疗 /140
- 不育治疗中心各人的职责 /142
- 治疗设备 /141

生育治疗中的病情检查..... 145

- 自助方式 /146
- 激素水平 /147
- 超声波监测 /150
- 宫颈黏液 /151
- 性交后检测 /151
- 精液分析 /152
- 子宫、输卵管造影图 /153
- 子宫内膜活组织检查 /154
- 腹腔镜检查 /154
- 胚胎植入前的基因诊断 /155
- 不明原因的不育 /156

授精疗法..... 157

- 谁会从授精中受益 /158
- 精子的采集过程 /159
- 清洗精子 /161
- 宫腔内授精 /162
- 宫颈内人工授精 /164
- 服药还是不服药 /165
- 超排卵 /166
- 捐赠授精 /167

药物治疗..... 169

- 首选药物 /170
- 诱发排卵的药物治疗 /171
- 辅助生育技术中的用药 /172
- 补充类药物 /175
- 男性用药物 /177
- 用药 /178
- 用药时的突发情况 /181

生育手术..... 183

- 子宫镜检查 /184
- 腹腔镜检查 /185
- 剖腹手术 /187
- 子宫肌瘤切除术 /189
- 重建输卵管 /190
- 消退子宫粘连 /191
- 子宫内膜异位 /191
- 子宫修复 /192
- 男科手术 /193
- 手术准备 /194

辅助生育技术..... 197

- 先进的治疗是否适合我 /198
- 试管婴儿技术 /199
- 胚胎辅助孵化术 /202
- 单精子卵细胞浆内注射技术 /202
- 冷冻胚胎 /204
- 其他治疗方式 /205
- 辅助生育技术涉及的情感因素 /206
- 治疗失败 /207

卵细胞捐赠..... 209

- 卵细胞捐赠何人受益 /210
- 卵细胞捐赠的过程 /210

- 选择捐赠者 /211
- 使你们的生理周期同步 /215
- 分配使用卵细胞 /217
- 成为卵细胞捐赠者的必要条件 /218

第三方生育..... 221

- 卵细胞捐赠 /222
- 精子捐赠 /222
- 胚胎收养 /223
- 收养孩子 /224
- 伦理问题 /226

筹措资金..... 227

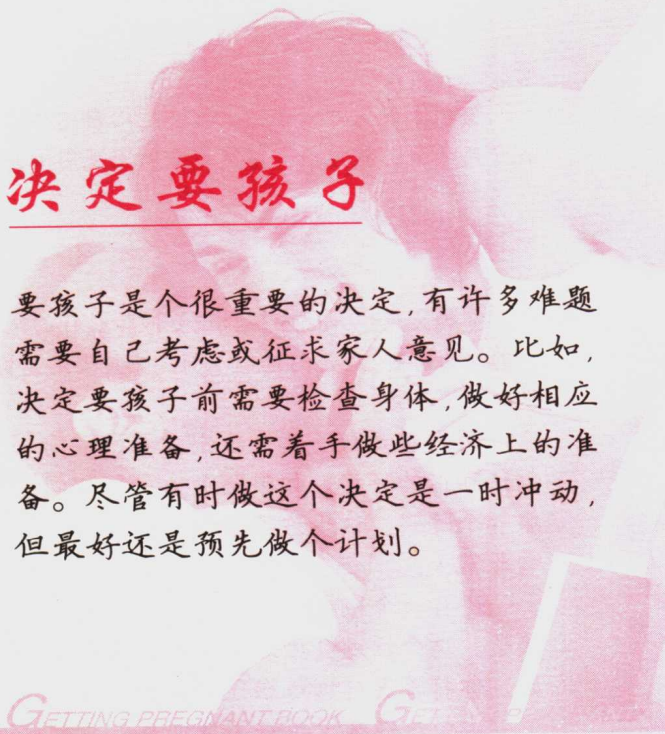
- 健康保险 /228
- 治疗前对涉及的事情逐个进行了解比较 /229
- 贷款 /231
- 做出正确选择 /231

寻求支持..... 233

- 保持精神健康 /234
- 浪漫依旧 /235
- 同伴的支持 /236
- 在线援助 /237
- 心理咨询疗法 /238
- 继续你的生活 /239

恭喜你怀孕了..... 241

- 情绪过山车 /242
- 生育过程中不同人的作用 /243
- 多胞胎妊娠 /245
- 寻求参考意见 /246
- 对妊娠的展望 /247
- 产前第一次看医生 /247



决定要孩子

要孩子是个很重要的决定,有许多难题需要自己考虑或征求家人意见。比如,决定要孩子前需要检查身体,做好相应的心理准备,还需着手做些经济上的准备。尽管有时做这个决定是一时冲动,但最好还是预先做个计划。

● 做好情感准备

“我才不会做妈妈。”这句话以前是个笑话，但现在依然流行。

要孩子确实劳心费神。你会担心自己和小宝贝的身体健康。在开始孕育的旅程前，还需要重新审视周围的各种关系。

1. 你的丈夫

你和丈夫也许已经探讨过要做什么样的父母。你们打算像自己的父母那样，还是与他们不同？更重要的是你们两人的观点有没有达成一致。

两人对要孩子这一决定需要携手同心，为孩子的出生创造和谐的环境。如果两个人见解相同，那就等于已经克服一个障碍。这也许不是惟一的障碍，但对将来的生活影响非常大。

还有一个也许你们没有讨论过的问题，就是怎样抚养孩子。这个话题会由表及里深入到你生活的各个方面。比如，你打算怎样锻炼孩子？选择在哪里生活？

这些对你来说也许不成问题，可能感觉已经与伴侣探讨过了。即使这样，重温一些至关重要的事情有益无害。如果遇到僵持不下的问题也不要烦恼。这只是万里征程的第一步，今后这样的问题会很多，坐下来试着与伴侣协商解决。

协商并不意味着能达成完全一致的意见。也许你确实

想搬到郊区而你的丈夫却想住在城里方便上班。谈话不要只流于表面，多探讨一些实质问题：他是担心每天上下班的通勤还是担心钱的问题？你担心的是犯罪和城市里的学校吗？也许你们能在对双方都很重要的一些重大问题上达成妥协，而要实现这一点两人必须好好沟通。

找个心平气和的时机与他沟通，不要匆匆忙忙急于做决定，以免最后把事情搞得一团糟。不要选择早饭或晚饭的时候，最好能在冷静平和的气氛里进行谈话。当陈述自己的感受时，选择第一人称“我”，比如，“我很担心让小宝贝生活在城市里”要比“在这么乱糟糟的城市里养育我们的孩子，你一点也不在乎”效果好得多。

不要急于一次讨论很多事情。讨论一两件你们一晚上能解决的主要议题就足够了。不要匆忙做决定，也不要对自己实在不能忍受的事情妥协，可以考虑一天再说或多做些研究。多咨询朋友或家人，也有助于考虑如何做父母这个问题。多读书，与邻居交谈，观察别人怎样带孩子，这都是行之有效的办法。把遇到的拦路虎摆出来，就会发现前面的路豁然开朗，如何做决定也就很容易了。

FACT

怀孕的人中只有50%预先做过计划。这也就意味着50%的人是在怀孕的过程中做一些决定的。即使在如何做父母这些问题上与伴侣完全不一致，也不要让自己因此而不知所措。

若能够平静地坐下来，理智地讨论问题，就更容易看到问题的两面性。取一张纸，一个人负责把讨论的所有问题的利弊记录下来。把问题落实到纸上的方法通常能消除误解，还有助于更好地理解对方的观点。良好的沟通有助于将来达成一致意见，还可以学会解决争端的技巧！在解决重大问题时，不要用咄咄逼人的方法让对方接受，和谐委婉的策略效果良好，屡试不爽。

2. 父母

要做父母了，你脑海里也许会闪出一个问题：爸爸妈妈会怎样看待你这一角色的转换。在教育孩子的过程中，最好既要把自己的父母看成学习的模范，某些时候也要看成对手。他们会给你乐于接受的建议，可有时候他们的想法可能并不适合你们的小家庭。

虽然你可以以一种完全不同于父母曾经养育你的方式来抚养孩子，但应注意这有可能伤害他们的感情。可以告诉父母或公婆你们的方法在这个时代更适用，并向他们解释你的所作所为更有益于孩子的成长。如果你们对如何为人父母这样的议题有分歧，那尽量不要使这种分歧成为谈话的中心。

3. 朋友

孩子的出生会使你与朋友的关系发生巨大改变。与那些已经有孩子的朋友相比，你与那些尚未为人父母的朋友之间的关系改变会更大。要知道，你正在经历生命的两大阶段，因此而导致的隔阂会蔓延，影响到你与那些单身或未生育的朋友之间的友谊。

你的育儿观念可能与朋友们完全不同，在她们眼里，

你的方法简直太可怕了。这种情形下切记：如何为人父母完全是个人的选择。你想要做的也许不适合你的朋友和她的家庭，但在你的家里却效果显著。在接连不断的挑战面前，一定要保持良好的判断力。

如果在你的社交圈里你是第一个要生孩子的人，那你就会发现跟朋友们的友谊慢慢变淡了，这在孩子出生后会更加突显出来。朋友们会为你感到高兴，但是她们通常会感觉你正在慢慢改变，好像要把她们从你的生活里赶出去。

你可以让她们放心，告诉她们尽管今后行动会受到一些限制，但还是可以抽空偶尔与她们相聚。你还可以向她们保证完全可以谈论你的小宝贝以外的话题！孩子的出生不会让你找不到自我，它只是给你开拓了一个新的生活空间。

● 物质准备：一个全新的概念

为将要出生的小宝贝做物质准备，意味着要好好检查一下你们的生活方式，看看哪些对小宝贝有利，哪些有害。一切要以安全怀孕及孩子健康为中心，应改变以前不良的生活方式。

或许你们该查看一下居住的房子：是不是太旧了？有没有使用含铅涂料？楼梯护栏间的板条不符合安全标准？仔细检查一遍房子，看看有没有明显的或潜在的问题，以免对孩子的健康造成伤害。这对新生儿的安全很重要。

还有汽车也一定要检查！你们的车适合婴儿乘坐吗？车里有没有足够的空间给婴儿座系上安全带？车开了多久