

十几年来，几千个宝宝
在他的协助下平安降临
现在，他想帮助更多人……

不得不承认，

越来越多高学历、高职位、高薪酬的

女性不会生孩子了

怀不上、保不住、生不下……

一场生育危机似乎已经到来！

环境污染、食品安全、工作压力、

人际关系、心理恐惧……

这一切都在侵蚀那些幼小生命的生存空间

你可以逃避，你可以丁克，

但这个无法不显其大的族群仍要

在这片土地上生存、繁衍

我们至少能做到：

不让那些错误的卫生知识和不规范的

医疗方法削弱我们的生育能力

调整好身体状态，放下心头重担轻松前行，

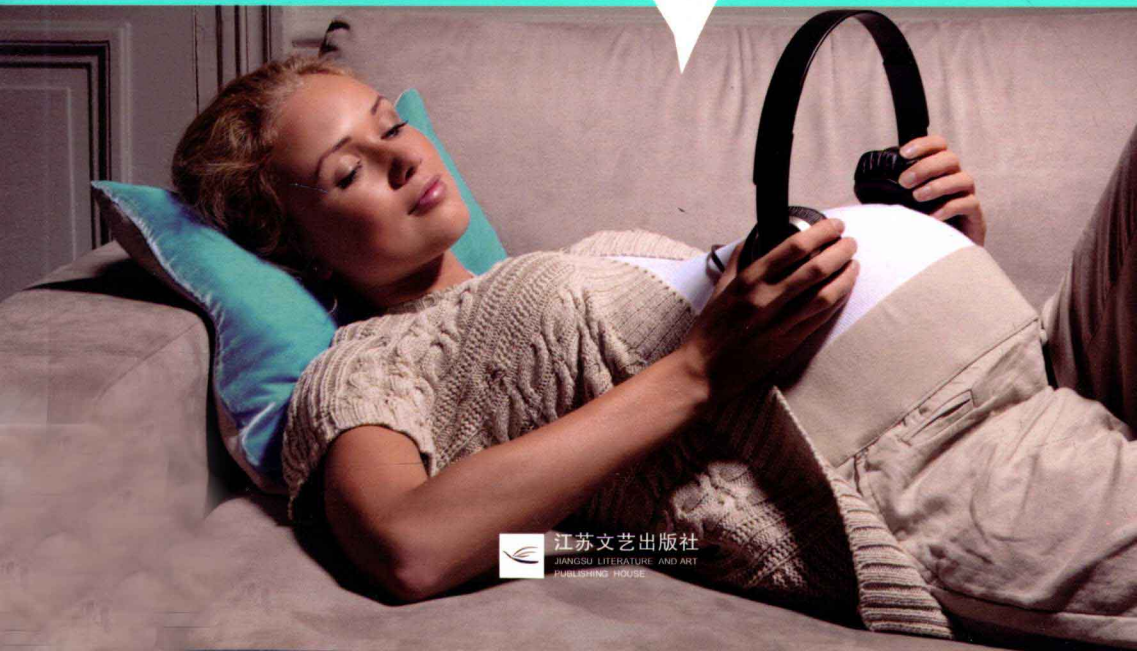
好孕终将来临。



怀得上， 生得下

一个妇产科名家的好孕指南

叶敦敏 (著)



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



怀得上， 生得下

一个妇产科名家的好孕指南

叶敦敏 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

怀得上, 生得下 / 叶敦敏著. —南京: 江苏文艺出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5399-6492-8

I. ①怀… II. ①叶… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②分娩-基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第185178号

书 名	怀得上, 生得下
著 者	叶敦敏
责任编辑	郝 鹏 孙金荣
特约编辑	曹红凯
文字校对	陈晓丹
封面设计	门乃婷工作室
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京兆成印刷有限责任公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	16
字 数	200千字
版 次	2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-6492-8
定 价	35.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序

PREFACE

愿你一生如花

女性，原本一生如花！

花，可以绽放在春光明媚的春天，可以绽放在炎炎如火的夏日，也可以绽放在静寂肃杀的秋晨，还可以绽放在寒风刺骨的冬季！

女性一生，经历了经带孕产乳的奇妙生理过程，幸运的是，大多数女性可以平安顺利地渡过这一关又一关的考验，最终过上幸福的生活。但是，还有一部分女性，却在这一关又一关面前历经艰辛，饱受风霜，或许最终也能实现心中的愿望，但是回头看看走过的铺满荆棘之路，都会感叹人生之不易，感叹生命之可贵，感叹人间之真情与冷暖。

鲜花也会饱受风雨！

对于很多女性来说，幸福的生活可以很简单，有一个健康的身体，有一个相亲相爱的老公，再加上一个健康可爱的宝宝。但即便只是这样简单的愿望，有时也成了奢望。月经病、子宫肌瘤不时前来骚扰；宫颈癌、卵巢癌也环伺在侧虎视眈眈；更可怕的是，越来越多的女性惊恐地发现：生孩子似乎也不再是顺理成章的事了。俗话说，不孝有三，无后为大，不能生育给很多女性造成了巨大的心理压力，有时这种压力甚至比病痛带给人的身体痛苦更加令人无法承受。

不可否认，当今各种不良综合因素，包括环境污染、工作压力巨大、人们结婚生育年龄偏大，都会使人们的健康水平下降，生育难度增加，对于广大女性而言，除了外部因素，女性自身的生理功能和解剖结构注定了她们更容易出现疾病，更容易出现生殖健康问题，而问题一旦出现，她们也将走上比男性更艰难的求医之路。

作为一名妇产科医生，我见过太多行走在漫漫求医路上的女性，深刻了解她们所经历的身心痛苦，也不无遗憾地发现，很多女性对于生殖健康、日常保健的知识知之甚少，不是她们不想知道，实在是无处得知。学校、家庭甚至个别医生都无法向她们提供正确的健康知识，致使她们要么听信了毫无科学依据的道听途说，要么从网上获取了一大堆真假难辨的医学知识，对自己的健康不但无益，甚至有害。

正因如此，身为医生，我觉得我有责任将正确的预防、保健、诊疗知识告诉大家：健康的女性应如何看待各种各样的保健问题？患有妇科疾病的女性哪些检查必须做，哪些检查纯粹是浪费钱？求子心切的女性如何才能避免在治疗过程中受到忽悠和欺骗？一旦真的患上“不孕症”，应该选择手术还是保守治疗，是选择自然怀孕还是去做试管婴儿？

本书力求把你知道的、不知道的、想知道的、应该知道的知识进行全面剖析，书里的故事都来源于真实事件，但是人名全为虚构，如有雷同，纯属巧合。

此书适合任何成年女性阅读，更适合存在生殖问题的男男女女阅读，也适合出道不久的专科医生阅读和思考。

当然，医学的观念和诊治方法存在很多争论，书中涉及医学的观点，纯属笔者个人20多年的临床心得体会，仅供参考。

经历风雨之后的鲜花，将更加鲜艳并充满活力！

目录

CONTENTS

序 愿你一生如花 / 001

楔子 / 001

第一章

你也可以拥有好孕气

01

子宫卵巢输卵管，一个“硬件”也不能少 / 006

孕前检查，到底需不需要做？ / 007

播种之前先看看菜地够肥沃么 / 011

即使你老婆原来怀过，也不能证明你现在没问题 / 013

卵子，用一粒就少一粒！ / 017

根本没有无创人流这回事 / 020

02

放松心情“好孕”才会降临 / 024

不明来历的生仔方，不要命就去喝！ / 025

女性内分泌需要的是平衡而不是数值 / 030

ABO 溶血不是洪水猛兽 / 034

一定要让家人明了你的治疗方案 / 037

第二章 开启一段轻松的 备孕之旅

01

别给性戴上枷锁 / 042

当同房变成“例行公务”时要小心了 / 042

试纸弱阳不等于没机会 / 048

卵泡的大小只表明卵子住的是经适房还是豪华别墅 / 051

集中兵力连续作战只会导致放空枪 / 056

AA 体位问题是最大的忽悠 / 059

02

安胎首先是安心 / 065

孕酮与 HCG 数值里的玄机 / 066

即使保胎没成功，至少不会事后后悔 / 070

排除宫外孕后才算真正的好孕 / 075

第三章 打赢这场妇科疾病 遭遇战

01

有些阴道炎纯粹是被治出来的 / 086

白带 3 度没什么大不了 / 086

为支原体平反 / 090

妇科炎症中，真正需要用抗生素治疗的不到 10% / 092

02

别再拿“宫颈有问题生不了孩子”吓唬人 / 099

那些还在说“宫颈糜烂”的医生趁早改行吧 / 100

根本没有神马“宫颈修复术” / 106

每年 300 元让你一辈子远离宫颈癌 / 108

03

摊上个不安分的“大姨妈”怎么办 / 118

某些病人认为无关紧要的问题对医生确诊很重要 / 118

服用性激素药物要严格执行医嘱 / 122

内膜病理报告中的子丑寅卯 / 129

有时治病就是一场赌博 / 137

04

做漂亮女人，从关爱卵巢开始 / 144

很多所谓的卵巢保养都是扯蛋 / 144

卵巢衰竭，山穷水尽 / 148

当医生也放弃你的时候，请你不要放弃自己 / 150

05

子宫肌瘤也不全是坏孩子 / 155

中医根本没有秘方这回事 / 155

长时间避孕有必要吗？ / 158

肌瘤长在哪里比肌瘤大小更重要 / 162

微创手术也可能造成腹内重创！ / 167

让肌瘤与胎儿和平共处 / 171

第四章
制服“生殖杀手”
更需医患联合

①

95%以上的宫外孕都与输卵管炎症有关 / 178

谁说没人流过就不能得输卵管炎? / 179

输卵管通水没那么简单 / 183

在生育问题上,并非只有手术这一条路 / 185

发生宫外孕一定要就近就医! / 189

②

别让多囊成为你多出来的包袱 / 193

预防多囊要从青春期开始 / 193

卵巢“多囊样改变”不一定是多囊卵巢综合征 / 197

原来是雄激素水平太高惹的祸! / 203

卵巢打孔要适可而止 / 207

过度刺激卵巢后果很严重 / 213

③

有一种病真正让人痛不欲生 / 220

巧克力囊肿与巧克力没有半毛钱关系! / 220

有痛不一定就是内异,没痛也可能是内异 / 226

内异复发与怀孕的博弈 / 232

一次试管失败相当于提前衰老2年 / 235

内异的分级高低与怀孕难易没关系 / 240

后记 / 246

既然要宝宝了，我打算充分发挥我的专业知识，好好地准备准备。

第一个月，兴致勃勃，可是太太却感冒了，想着身体条件不佳，就放弃了。

第二个月，继续兴致勃勃地创造条件，让太太每天早上测基础体温，算好时间开战。结果，太太的亲戚大姨妈（月经）还是按时前来拜访。

第三个月，继续测体温，寻找开战的时间，还是保持兴致，但已经不再勃勃了。等到体温改变那天，我俩全都是夜班（那时年轻还要值一线班），那叫一个累啊，当然开战不了。因为作为妇科医生我知道：勉强开战有损于健康。

大姨妈继续按时到来，太太说：“你啊，自己一个妇科医生，还这么麻烦干啥，我不测体温了，搞得紧张兮兮的。”

第四个月，我俩突然感到有点郁闷，也失去了前两个月的兴致，我对太太说：“算了算了，别测了，咱们别用套套就行了，管他哪天排卵不排卵。”

嘿嘿，这个月，恢复没要孩子前的状态，终于中了！我家的小姑娘因此来到了这个美丽的世界。

我们还有不少同事，也都与我有一样的经历。本来夫妻同房是一件很自然的事，但是，一旦心里着急要宝宝，就会把自然变成不自然，反而适得其反。朋友们，你也经历过这样的过程吗？

怀孕是女方的卵子与男方精子结合的过程，这个过程就是生命的起源，具体来说是一段美妙旅程中发生的美妙故事，充满着神奇、机会和竞争。

正常成年女性每个周期都会有1个卵子发育成熟，卵巢排出正常的卵子，像一个羞答答的待字闺中的青春姑娘，不由自主地被输卵管的伞部抓住后，就静悄悄地躲在输卵管期盼着另一半的自动上门。

夫妻性交后，男方排在女性阴道里的数千万个精子立即展开激烈的越野耐

力比赛，经过宫颈第一关，剩下数百条种子选手进入子宫，在经过子宫输卵管这两关后，剩下最后冲刺的几条好汉，最后冲过终点线的那一条成了唯一的幸运儿，得以与美丽的卵子姑娘结合在一起，形成了受精卵。可以说，这时已经是新生命的开始。

受精卵再沿着回程从输卵管来到新生命的家——子宫，找到合适的位置后就落地生根，新的生命就静静地发育长大，最后瓜熟蒂落，可爱的小天使降临人间。

所以，生命的来源竟然是一段美丽并充满活力的爱情故事。

在这里面，双方的健康种子（卵子和精子）是最基本的条件，顺畅干净的女性生殖道是必要的运输途径，输卵管的功能是决定能否受精的首要因素，正常的子宫环境是孕育胚胎和胎儿的保障温箱。

怀孕，看似一个人类最为简单的任务，同时却是最为复杂神秘的系统工程，因为怀孕的过程充满着神秘莫测，蕴含着很多连目前的现代科技也无法解读的奥妙。

我们就先从解读人体这个复杂工作系统的硬件部分开始。

第一章
CHAPTER 1

你也可以拥有好孕气

女性生殖内分泌的正常调节是要维持一个平衡状态，就像一架天平，两边平衡，只要在哪边即使加上 0.1g 的重量，立刻就会失去平衡而倾倒。所以，女性内分泌激素的调节追求的是平衡，而不是数值！

子宫卵巢输卵管，一个“硬件”也不能少

记得北京奥运会闭幕那天上午 11 点左右，我前往医院南楼办事，经过医院门口驳接地铁的小巴车站时，一位美丽的姑娘突然从侧面把我紧紧抱住，我还没来得及反应，她竟然大声地说：“叶哥，我爱死你了！”那时我可是穿着医院刚发的崭新的工作服（N 年才发一次），周围的人立刻拥上来，呵呵，看热闹是国人的喜好。我直冒冷汗，张开着双手，低头看看，原来，这位美丽的姑娘是阿梅，我的一位患者，我淡定了。

“阿梅，怎么了？放手呗。”

没想到阿梅抱得更紧，眼睛含着泪花说了一句让我立刻又不能淡定并同时心悸的话：“叶哥，你终于把我肚子搞大了，我不放手！”

我无辜的眼神环绕周围，竟然发现周围发笑的人群中有个熟悉的哥们儿——阿梅的丈夫，也站着笑眯眯看着我。

我拼命用右手向他招手，赶快过来解救，可是这位哥们儿还真是站如松，

天啊，不会傻了吧？

1秒，2秒，3秒……5秒……10秒，阿梅终于放手了。我轻呼一口气，整理了一下工作服，没想到右侧肩膀竟然被阿梅的泪水润湿了。

“喂，你还不过来，叶哥把我肚子搞大了，你还不过来谢谢叶哥？”阿梅又无厘头地冒出一句让我晕厥的话。

围观的人貌似突然增多了，还有2位护士妹妹捂着嘴巴瞄着我低头嘀咕着经过。明天，我又有新闻了，唉！

阿梅的丈夫走过来，这次让我彻底休克——他竟笑呵呵握着我的手说：“叶哥，谢谢！昨晚验到中队长的（怀孕了用验孕棒验尿会出现2条杠，称之为中队长），谢谢你把我太太肚子搞大了，谢谢！”

哎呀！哥们儿，搞大阿梅肚子是你俩的事，与我无关，最多我只是从旁协助而已！

遇上阿梅夫妇，彼此从陌生到相互信任相互理解，到最后终获成功，对我的医生生涯来说也是一段难忘的经历。

孕前检查，到底需不需要做？

一年前的一个夏夜，诊室外榕树上的蝉鸣声声，下午的门诊看到晚上9点终于结束，正和学生们说笑着准备熄灯下班，门外突然走进一对年轻的小夫妇，看年纪二十六七吧。

有点蓬头散发的外表掩盖不住女方的天生丽质，垂头丧气的表情下还是可以看到男方的帅气。

“叶大夫，能帮我们看看吗，我们从清远（广东的一个地级市）过来的，挂不到号，等了你一天了。”声音里听得出他们内心的期盼与着急。

“好吧，请坐。”我虽然有些疲倦，但还是尽量保持平静。

女方坐了下来，那位哥们儿站在她身后，这时我看到了一个小动作——他俩的手是牵着的！我叫了亚丽助手搬过一张凳子，“哥们儿，请你也坐下吧。”

“怎样，找我是为了……需要我帮助解决你们哪方面的问题？”

“叶大夫（那个时候还不敢叫我叶哥），我俩恋爱5年，结婚2年，一直怀不上，虽然感情非常深厚，但是如果没有孩子只能离婚，帮帮我们吧。”

2年，就想到离婚？看他俩的表现还挺恩爱的嘛。

“叶大夫，我老公是独子，家里着急啊，我也能理解家婆心情。”

唉！还没问病史呢，就先弄个家庭问题出来。看来应该比较严重了。

“别急别急，我问一下情况，看看等会儿能否给你们一个建议。”

妇科病史：经带胎产询问中……

“结婚2年了你们都是住一起呢，还是经常两地分居啊，阿梅？”看过就诊本，我知道她姓名了。现代的生活工作方式复杂多变，婚后两地分居的很多，因此首先需要了解这个情况。

“叶大夫，我们婚前就住一起了，偶然因为工作出差短时间分开。”挺爽快的回答。

“有做过孕前检查吗？”

“没有啊，不过我们做过全身体检的，都没事。”

普通的健康体检并非等于针对生育的优生检查。影响生育的因素筛查不可能作为孕前的常规检查，除非达到医学上的生殖障碍，才需要做全面的相关检查去寻找原因。

但是，婚前的检查是必要的，这既包括了普通的健康检查，还要包括某些常见的先天遗传疾病（比如地中海贫血）排除检查，传染病、性病检查，先天

生殖器官发育不良检查。有不少人因为过度重视孕前检查，结果是花了不少钱做了一大堆与生育无关的各种检查，也有些人又会“激进”地做一些时髦深奥的与生育有关的检查，例如免疫相关抗体、输卵管方面的检查等，这些检查对于没有达到生育障碍程度的人来说没有任何意义，并且部分检查是有创检查，甚至会引发一些可能影响生育的并发症。所以，对于年轻夫妇，平时身体健康，婚检正常，有生育要求时放松试孕就可以了，不用纠结要不要所谓的孕前检查。

“好，等会儿我看看这些检查单。那你俩夫妻同房都正常吧？”这个问题临床医生有时会忽略，但是在生育上，夫妻同房问题是很关键的因素。

“我们都正常，没啥事。”阿梅嘴里回答我，头却转向站在背后的丈夫。

“你从来没怀过吧，阿梅？”

阿梅犹豫了一会儿，眼光闪过一丝忧郁，是否我的话触动她伤心之处了？

“恋爱时我们避孕失败，有过2次，刮宫了。”阿梅的丈夫有点不好意思，低着头，但还是比较大方地说了出来。

我出于职业习惯，问：“你们用什么方法避孕？”

“吃紧急避孕药，一年用过几次吧，好像。”

唉！我内心感叹，我们的医学科普缺失啊。

“那你现在月经情况怎样？”

“从第二次刮宫后就越来越少，但是每个月还会来一点，基本用护垫就可以了，但痛经比较厉害。”

“找过医生检查治疗过吗？”

“找过3家医院，做了很多检查和治疗，看，都在这儿呢。”

阿梅从挎包里拿出厚厚的一叠检查单。

我清点了一下与生育有关的一些检查：内分泌激素4次、支原体衣原体检