



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

优化自然生育能力

我们能做些什么来提高自然受孕的几率？

在进行受孕尝试之前，女性应该采用更健康的生活方式，并服用产前维生素，以确保自己足够健康、做好受孕准备。如果她患有某种疾病或遗传病，或者属于某种疾病或遗传病的高危人群，则应在怀孕之前向医学专业人士寻求建议。

我怀孕的几率有多大？

这个问题并不能简单地回答。如果你的月经周期规律，那么你的年龄和曾经尝试怀孕的月数就是影响成功受孕几率的两个因素。在尝试的最初三个月里，你和伴侣成功怀孕的几率最高。对于年轻且有生育力的伴侣来说，最初三个月的受孕几率是在20%-37%之间。经过一年的努力之后，成功的几率会增加到80%，两年之后则会达到90%。35岁以上的女性和50岁以上的男性的生育率都比较低。

一对伴侣应多久行房一次？

出人意料的是，长时间的禁欲（没有性生活）会降低精子的质量。性交频率低可能会降低在排卵期前后发生性交的几率。一对伴侣在最佳受孕期时应每隔1-2天进行一次性交，以使怀孕率达到最高。

什么是最佳受孕期？

最佳受孕期指的是一个周期内可能受孕的时间。通常为排卵日之前的6天时间。一般来说，排卵发生在下一次月经前的14天。也就是说，如果一个女性的月经周期为28天，那么她将在周期的第14天排卵（即她上次月经开始后的第14天）。这就意味着，如果性交发生在排卵日之前的6天内，就最有可能会形成妊娠。

我怎么知道自己的排卵期是什么时候呢？

因为最佳受孕期是由排卵日决定的，所以知道女性何时排卵是很重要的。有几种方法可以用来确定排卵时间。宫颈粘液和阴道分泌物在排卵前5-6天开始增加，并在排卵前2-3天达到峰值。对于许多女性来说，她们可以对这些变化进行观察，以确定自己的最佳受孕期。尿液排卵预测工具也可以用来检测促黄体生成素（LH）在排卵之前的上升。LH是导致卵子从卵巢中释放的主要触发因素（请查看ASRM患者指南《我在排卵吗？》）。

有没有什么性交方法可以提高我们怀孕的几率？

在性交过程中，不管体位如何，射出或释放到阴道内的精

子都会在几分钟内到达输卵管。没有证据表明性交体位、性高潮或性交后长时间的休息能够增加受孕的几率。在性交过程中使用的某些润滑剂（Astroglide牌人体润滑剂、KY牌Jelly润滑剂、KY牌TouchTM润滑剂、唾液和橄榄油）可能会降低精子的动力（运动）或存活率。如果可能的话，应该尽量避免使用它们。其他润滑剂（Pre-Seed牌助孕润滑剂、矿物油或菜籽油）不会有这种影响，所以可以根据需要使用。

饮食会影响生育能力吗？

过瘦或肥胖女性的生育能力会出现下降，但是无证据表明正常的饮食变化会影响体重正常（体重指数在19-25之间）、月经周期规律的女性。唯一的例外是富含汞的饮食（某些海鲜中含有汞），它们与不孕症有关。吸烟、酗酒（每天饮酒2杯以上）、大量咖啡因摄入，以及使用大麻等消遣性毒品，都会降低人的生育能力。因此，考虑孕育孩子的女性（及其男性伴侣）应减少酒精和咖啡因摄入，并应在尝试怀孕时期避免吸烟和使用任何消遣性毒品。

是否应尽早咨询医疗护理行业的专业人士？

视乎伴侣的健康记录，有些伴侣应在尝试怀孕之前或早期便咨询医疗专业人士。这包括：

如果女性有：

- 月经不规律、月经不调
- 促黄体生成素测试显示阴性
- 性传播感染史
- 以前因任何原因引起的骨盆或腹部手术史
- 以前有不孕史

如果男性伴侣有：

- 睾丸或生殖器的已知问题
- 尿道下裂（尿道在不是阴茎末端的部位出现开口）
- 性传播感染
- 射精的问题
- 以前有不育史

2015年修订；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对
Revised 2015; Translated by Hernest Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Hernest Educational Grant

如需获取更多关于本专题以及其他生殖健康专题的信息，请访问 www.ReproductiveFacts.org