

# 我倆為何不易懷孕

——三重市衛生所舉辦「如何預防不孕症」座談會

文·圖 / 歐美月

能夠與自己相愛的人結婚，共同經營一個幸福的家庭，是件快樂的事；然而，家庭是有「生命力」的，他會隨著歲月的增長而老去，所以，我們要孕育新的下一代，來延續我們的生命，如此才更能體驗到生命的意義。如果有了「愛的結晶」，相信會使家庭更圓融。但是，近年來，許多家庭卻為「不孕」的問題所困擾著。

去年11月，台北縣三重市衛生所，特別為市民舉辦一場「如何預防不孕症」的座談會，由三重市衛生所郭冠良主任主持，並邀請惠心醫院陳擇銘院長做專題演講，希望民衆對「不孕症」能有更深層的認知。



陳擇銘醫師主講「如何預防不孕症」

## 何謂不孕症？

不少已婚的夫妻結婚多年，卻仍未懷孕生子；如果在沒有避孕的情況下，超過一年而沒有懷孕，且性生活也都很正常者；或是曾經懷孕過，但是計劃再生小孩卻超過一年還是沒有懷孕者，都可認定為不孕症。

## 不孕症的成因

會造成不孕症的因素有很多，不論是外在環境或是男性與女性各別身、心的因素，都會受到影響。

### 一、女性的排卵因素

從女性的月經情況，可以初步瞭解排卵的情形。不孕症的成因中約有1/4是因為女性沒有排卵或排卵後產生的黃體功能不良所造成。可藉由「基礎體溫表」、做尿液中LH的變色反應或配合超音波監視卵泡的發育情形等檢查工作，瞭解可能的存在因素。

### 二、男性的因素

事實上，男性這方面的因素也占不孕因素的一半左右，通常是採取精液檢查的方式較為簡單，方法是禁慾3天後，以手淫的方式取出精液，射入廣口的收集杯內，最好在一個小時之內送到檢驗室進行檢驗；每毫升的精液裡面若有兩千萬以上的精蟲，便屬正常範圍；除了精蟲數目外，

→ 還要看精蟲的活動力與外型；有正常活動力的精蟲，才能經由女性的陰道、子宮進入輸卵管和卵子結合，產生愛的結晶。

除了上述的因素外，還有許多影響不孕的因素，例如子宮頸的因素、子宮因素、腹腔內因素、輸卵管因素等，必須作更明確的診斷，才能瞭解造成不孕真正的因素為何。

### 適婚男女如何預防不孕症

一、避免複雜的性關係；複雜的性關係容易導致性病及男女性生殖道的感染。

二、尚未生育過的女性，不宜使用子宮內避孕器，最好吃避孕藥或男性戴保險套的方式避孕。

三、不要輕易作人工流產（墮胎），通常第一胎就墮胎較容易造成不孕。

四、婦女最好能在30歲以前結婚生子，因為晚婚的婦女較易發生子宮內膜異位，不易懷孕。

五、男性宜穿著較寬鬆的褲子，不要讓陰囊長期處在高溫的環境中，最好也不要久坐不動。

六、夫妻之間要妥為安排性生活，雙



「不孕夫婦」更應彼此關懷，相互扶持

方都不要有太多工作或情緒上的壓力，保持輕鬆的心情，隨時不忘增加生活情趣，使懷孕更順利。

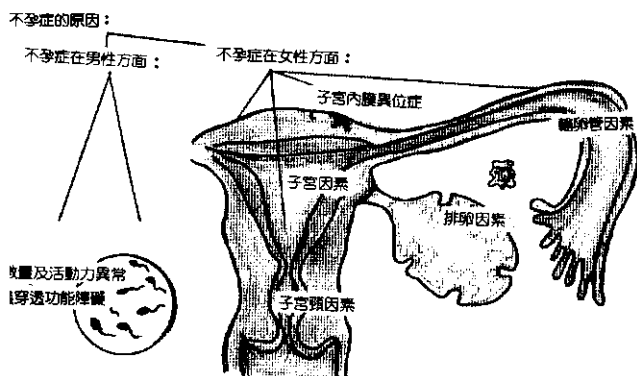
七、婚前有適當的性資訊及正確的生殖知識。

八、避免有毒的環境因素及有害的藥物，如菸、酒。

九、如發生問題時，即早就醫治療。

### 給另一半打打氣

「不孕夫婦」更應該相互扶持，許多人並不是「無藥可救」而是不能堅持下去而決定放棄，必竟有些不孕的症狀是較難醫治的，不孕的一方心情難免會比較沮喪，需要更多的安慰和支持，所以夫妻之間更要心手相連，一起面對問題，努力去弄清楚自己另一半真正的想法；誠實地說出自己的感覺，不要有所隱瞞；不要期望你的另一半一定會與你有同樣的反應，努力共同花心思來安排生活；讓生活面豐富有趣；要瞭解到性生活並非只是為了生殖；學習去擁抱對方，身體的接觸及撫摸，更容易讓雙方親近。



不孕症的成因