

天給醫療聯盟



____年____月____日
姓名：_____
醫師：_____醫師

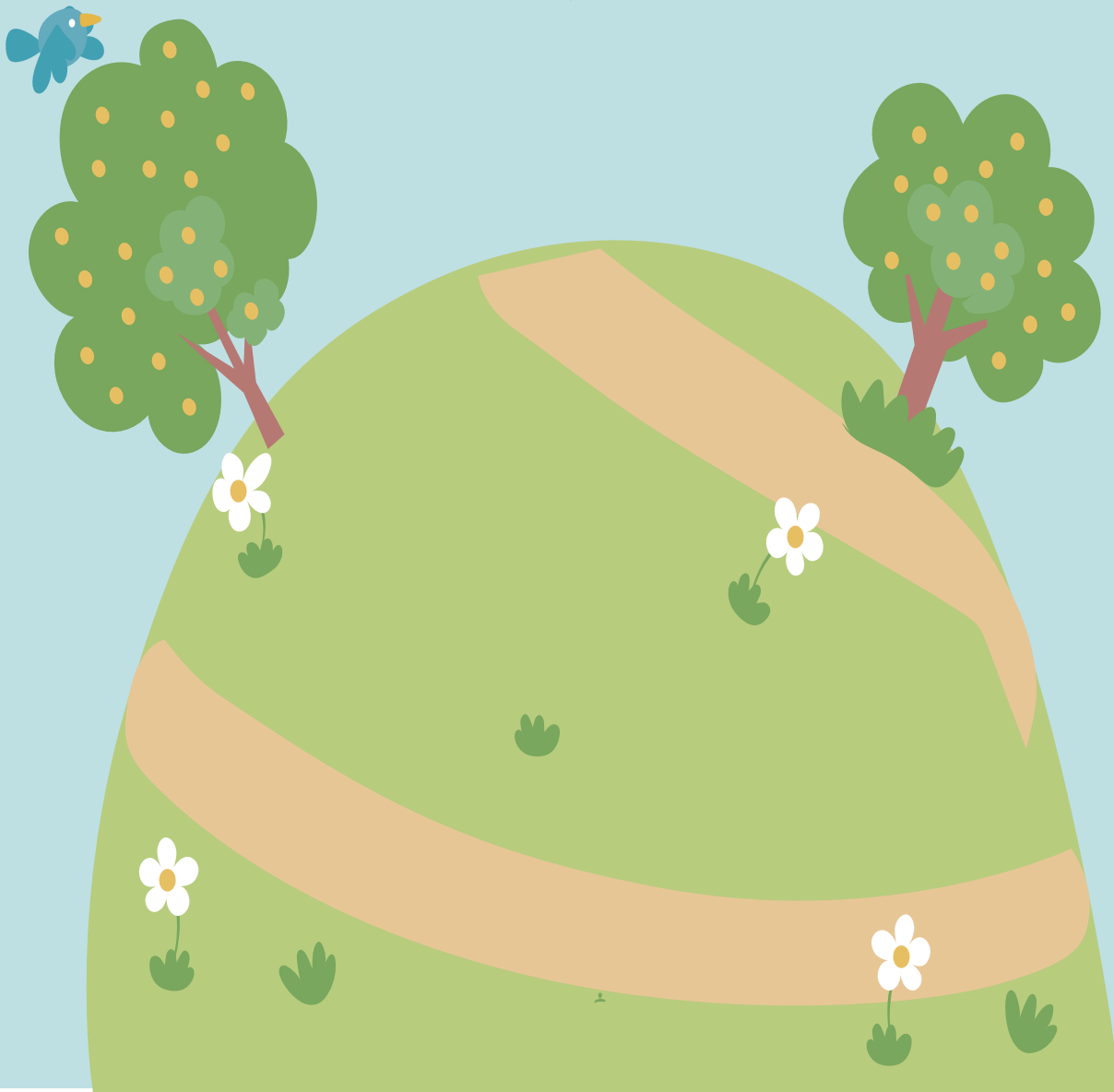
夫 妻 歡 愉 好 孕 來
天 給 龍 鳳 又 富 貴

孕育旅途一

懷孕這條路，辛苦路程 ... 2

好孕生一

助孕前檢查項目	6
如何幫您	10
醫師小叮嚀	13
門診計畫表 / 基礎體溫表 ...	15



當我們滿心的祈求
愛的結晶，何時到來之際
藉由這本小手冊
溫馨的幫助您
您準備好了嗎？
我們用雙手迎接可愛的娃兒



懷孕這條路，辛苦路程

一、不孕症的定義：

- 1 在沒有避孕的情況下，經過12個月以上的性生活，而沒有成功受孕，即稱為不孕症，這裡所謂的「不孕」係指「不易受孕」。年齡超過35歲的婦女，懷孕能力明顯下降，若超過半年無法受孕，可以考慮提早就診。
- 2 不孕症一般分為兩種，一種為「原發性不孕症」，指從來不曾懷孕過。另一種為「次發性不孕症」，指曾經懷孕過，但是後來因為某些原因無法再懷孕。

二、懷孕生理學

- 1 精子由睪丸製造，再移動至副睪丸儲存。精子成熟約需70天的時間，若成熟精子一個月內沒有經由射精釋出，就會漸漸退化。射精時精子在輸精管內前進，由尿道射出。精子的壽命於女性體內約可以維持72小時。
- 2 卵子在卵巢的卵泡（或稱濾泡）內發育，每個月會有一個成熟卵由卵泡釋出。同時，子宮內膜也會進一步成熟，以方便胚胎之著床。卵子經過輸卵管，若有機會與精子結合，將成功受精成為胚胎，大約於排卵後第五天，胚胎會由輸卵管進入子宮腔內著床，開始懷孕過程。





三、決定受孕的必要條件：

- 1 女性須能排出成熟的卵子，並順利進入輸卵管。
- 2 男性產生足夠數量、形態正常且活動力佳的精子。
- 3 在女性之排卵日前後，有適當的行房。
- 4 有正常的輸卵管，讓卵子和精子能在輸卵管內相遇。
- 5 精子有能力穿透卵子，並成功受精成為胚胎。
- 6 有正常的子宮，胚胎能成功著床於子宮內，並繼續發育。
- 7 夫妻年齡不能太大。



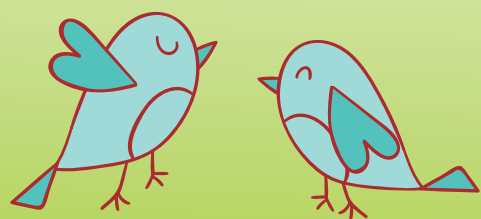
四、造成不孕的原因：男性因素所佔比例並不低，因此，不孕症發生時男性、女性應同時檢查。

1 女性因素：

1. 排卵功能異常及荷爾蒙失調。
2. 子宮頸黏液分泌異常，使精子無法順利進入子宮腔內。
3. 子宮腔結構異常，子宮內膜粘連或功能異常。
4. 輸卵管因發炎或感染(感染一定發炎、發炎不一定有感染)造成粘連或阻塞。
5. 腹腔內因素(如子宮內膜異位症，或骨盆腔、卵巢、輸卵管感染粘連)。

2 男性因素：

1. 精液異常：精子數目減少、形狀異常或活動力減弱。
2. 睪丸製造精子障礙：有先天性異常、染色體異常、荷爾蒙異常、感染性疾病、精索靜脈曲張、慢性疾病、外傷、環境毒素、睪丸腫瘤、藥物影響等病因。
3. 精子運輸系統異常：包括先天性無輸精管症或後天輸精管阻塞。
4. 性功能障礙：如陽萎、早洩或無法射精、尿道下裂等。



3 影響懷孕的因素：

1. 健康的生活型態：

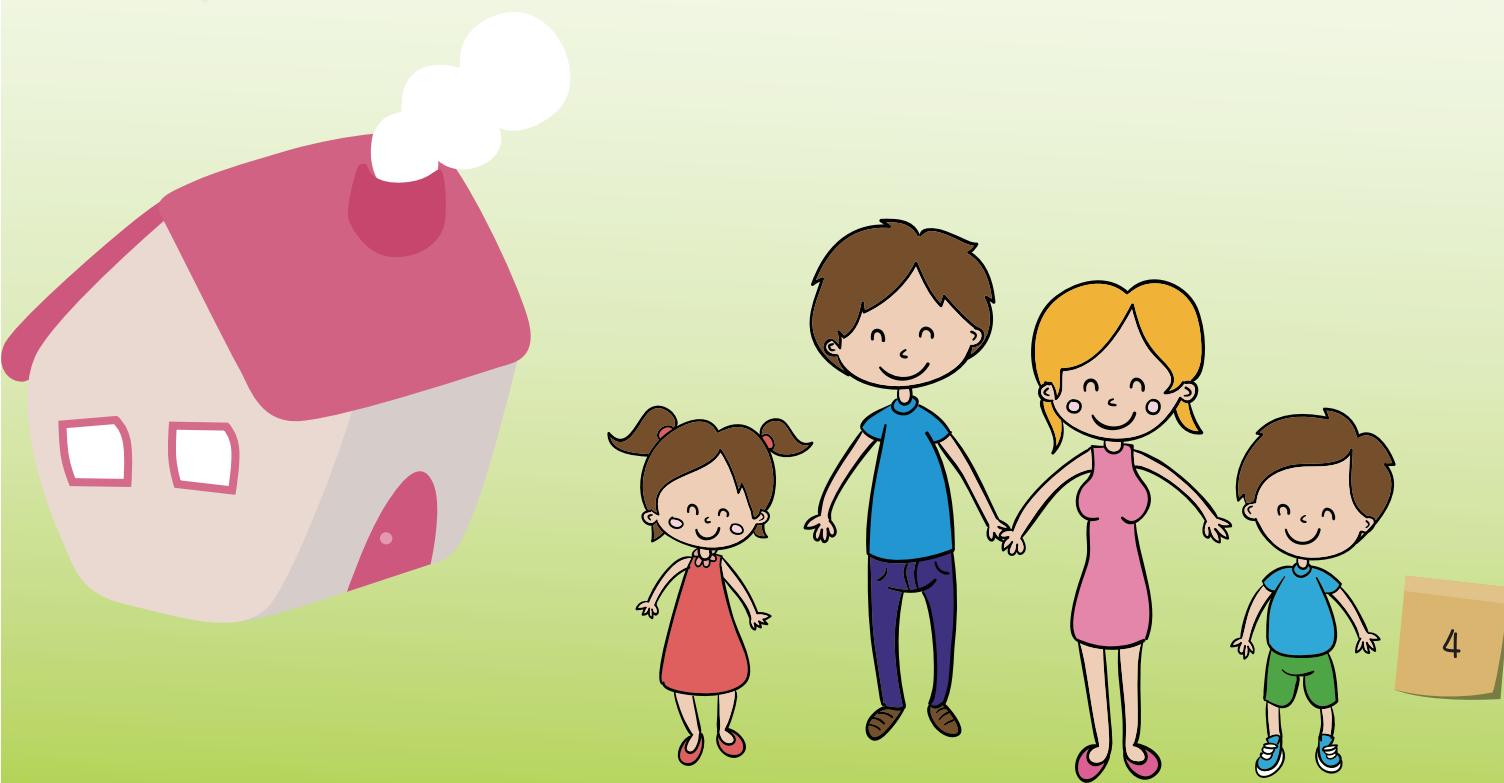
- ♥ 避免煙、酒及藥物之濫用，以免影響精卵的製造與成熟，導致不孕。
- ♥ 調適工作、情緒及壓力，以減少排卵障礙、性慾減低、性功能失常、精子製造減少等等現象。
- ♥ 均衡營養，保持理想體重，避免過胖及過瘦。
- ♥ 遠離環境中高溫、化學及放射性物質等污染。

2. 安全單純的性生活：

- ♥ 單純的性關係及正確使用保險套，可減少感染性病與感染的機會。若陰道有異常分泌物、解尿或下腹疼痛等病菌或性病感染的症狀時，應趕緊就醫。如併發性病時，性伴侶應一同接受徹底治療。有部分性病，如披衣菌感染，多數沒有明顯的自覺症狀致不易發現，只有靠安全、單純的性關係，以及嚴格使用保險套才能減少感染的機會。
- ♥ 有效避孕，減少施行墮胎手術，以避免併發症的發生；若尚未生育過，或還要生育，則儘量不使用子宮內避孕器來避孕。

3. 子宮內膜異位症：

- ♥ 懷疑子宮內膜異位症時，應儘早就醫，並應定期追蹤。
- ♥ 有子宮內膜異位症狀或家族史時，宜及早計劃生育，提防受孕能力受影響。





4. 維護精子的品質：

- ♥ 勿使陰囊長期曝露在高溫環境中，或長時間穿著緊身褲。
- ♥ 正確的使用保險套，以預防感染，若發現有泌尿生殖道的感染時，應提早就醫，以避免影響精子品質，或造成輸精管阻塞，而導致不孕。

5. 適孕年齡勿蹉跎：

女性與男性的生育能力係隨著年齡的增長而有下降的趨勢，女性生殖的高峰期是在21-30歲之間，35歲之後明顯逐年衰退；男性生殖能力也是一樣，主要因年齡越大，精子數量則越少，而且接觸環境中污染物質越頻繁，精子的DNA受損導致基因產生突變的機會也就越大。近年來男性精子的平均數量已經大不如前且有逐年減少的趨勢。因此夫妻若有不孕的困擾時，應儘快尋求不孕的治療，勿蹉跎歲月而錯過懷孕契機。



助孕前檢查項目

一、檢查方法：

① 基礎體溫測量：

1. 何謂基礎體溫

基礎體溫是指人體經過足夠的睡眠之後，身體的代謝速度會和緩下來，這時候量得的體溫稱之。正常的基礎體溫有低溫期與高溫期兩部分；在月經來潮一直到排卵之前這段時間是濾泡成長的階段，這時候體溫比較低，稱為低溫期。而一旦排卵之後，體內會產生大量黃體荷爾蒙，因此體溫隨之升高，這時候稱為高溫期；通常高溫期可以持續12~16天左右，一直到下次月經來潮前後才逐漸下降至低溫，因此如果能夠出現這種正常的高低溫，通常代表有排卵。





二、基本精液檢查

1 檢查時機

因直接或間接的男性因素所造成的不孕症，約佔所有不孕原因中的40%，因此基本精液檢查應及早執行。有些人認為應先檢查女性配偶，沒問題之後才需檢查男方，這是不正確的觀念。精液檢查的結果可以作為醫師後續治療方式之重要參考；例如：如果精液檢查顯示男性是無精症患者（也就是精液中沒有精蟲），則治療上應是男性優先接受評估，以便及早了解是否能由副睪丸或睪丸抽取精蟲，以免把時間浪費於治療女性配偶，而誤了治療先機。

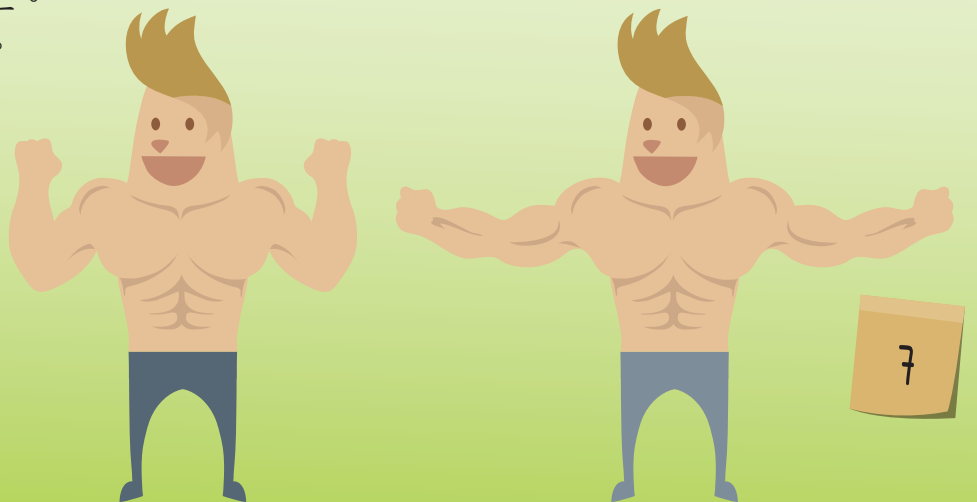
2 收集精液

- ♥ 男性禁慾2~7天。
- ♥ 以手淫方式把全部精液收集在醫院診所提供的容器（如集精杯）中，收集時應把精液直接射入容器中，而不可先使用市售保險套或其他器皿取集。
- ♥ 收集精液的地點可以在醫院診所的取精室，如果不習慣、也可以在家裡收集，並於射精後1小時內送至實驗室。運送過程最好保持集精杯溫度與體溫相近，譬如冬天時可放大衣內袋。

3 精液檢查與判讀

精液送達之後，實驗室人員將會檢查精液之液化時間、外觀、體積、黏稠度、精蟲濃度、精蟲形態、與精蟲活動力等項目。標準的精蟲形態判讀通常須先把精蟲染色後，在一千倍的顯微鏡下判讀（但是精蟲染色檢查並非絕對需要，可依各醫療機構之常規執行步驟而定）。有些機構也提供精蟲抗體的檢驗，不過由於這項檢驗的準確度存疑，而且精蟲抗體與不孕症的相關度如何，目前尚無定論，因此這項檢查在許多醫療機構並非屬於常規檢驗項目。另外由於精液檢查的數據會隨著收集時機與收集完全與否、以及男性本身當時的身體狀況而有所改變，因此，精液檢查有時要做兩次或以上。根據世界衛生組織公佈的精液檢查正常值標準是：

1. 體積：2毫升或以上。
2. 酸鹼值：7.2-8.0。



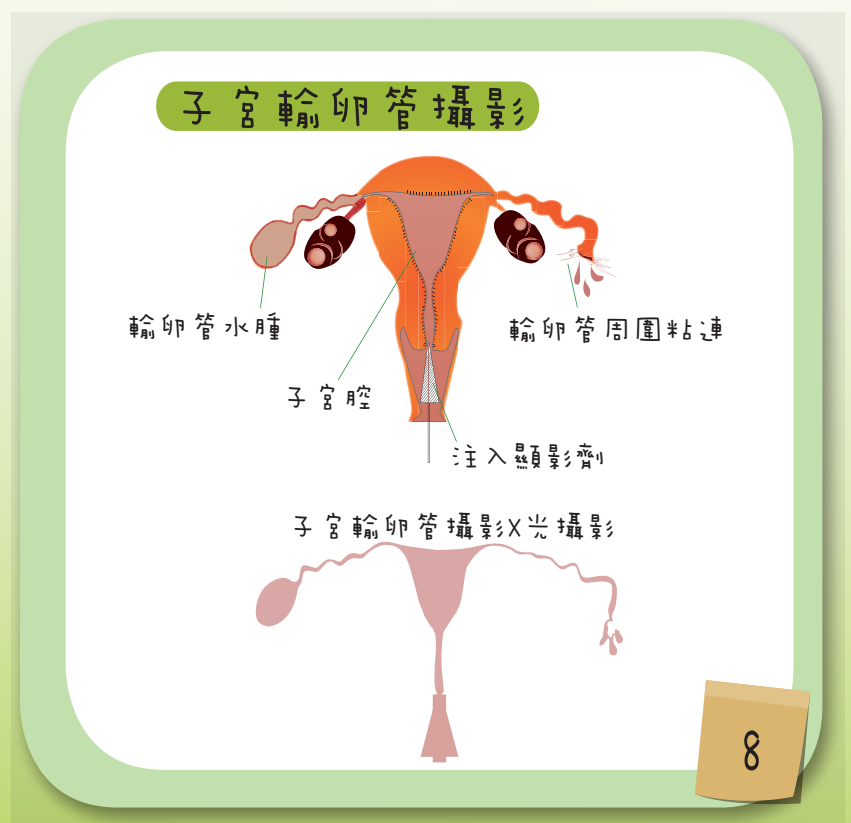
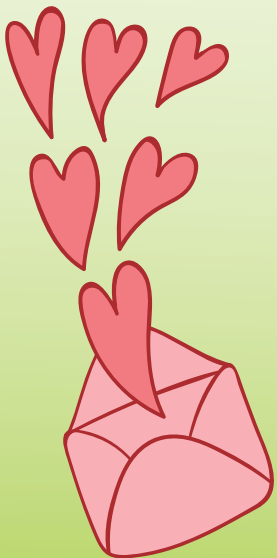
三、子宮輸卵管攝影

1 檢查時機

導致不孕症的原因中，源於輸卵管與子宮異常的病例相當常見。而要判斷是否這兩類問題引起，常用的檢查方法是子宮輸卵管攝影。這個檢查是把顯影劑注射入子宮與輸卵管內，然後執行X光攝影（圖4）。因此醫師藉由X光片，可以了解輸卵管是否有病變、阻塞與積水、子宮是否先天畸形、子宮腔是否有粘連與擠壓變形等等。有些醫療機構基於設備或實際需要，會以通氣或通水檢查來取代子宮輸卵管攝影的功能，不過其準確度較低。

2 檢查步驟與併發症

檢查的最佳時機是在月經乾淨後且排卵之前。執行檢查時，婦女躺在檢查檯上，檢驗人員先固定好子宮頸並安置注射顯影劑的裝置，然後婦女依循指導來改換身體位置，在這同時檢驗人員注射顯影劑並照數張X光，如此即可完成。子宮輸卵管攝影是一種相當安全的檢查項目，不過因為需要把顯影劑注入體內，因此除了進行過程中會有程度不一的疼痛感之外，少數可能的併發症包括對顯影劑過敏、出血、與骨盆腔發炎等等。



四、血液檢查

為了探討不孕症的可能病因，醫師會在適當時機安排驗血檢查。常用的檢查項目包括篩檢與追蹤子宮內膜異位症的指標CA125、檢查排卵功能有關的荷爾蒙，如FSH、LH、estradiol (E2)、testosterone等、確認排卵與黃體功能的progesterone (P4)、以及泌乳素 (prolactin)、促甲狀腺激素(TSH)等等；例如醫師有時會在月經初期（約月經來潮第3天前後）檢查FSH、E2數值（稱為基礎荷爾蒙值），以判斷卵巢功能是否正常。此外有時醫師懷疑有特殊病因存在時，還會檢驗TSH、cortisol、insulin、與17OHP等等，這些檢查項目會由醫師根據患者個別情況予以選擇。而且由於這些檢查項目大部分屬於荷爾蒙，有些數值也會受到月經週期點之不同而變化，因此檢查時機應嚴格遵行醫囑，可能檢查次數會不只一次，需要有些耐心。驗血所需的血液量不多，不會影響身體健康。



如何幫您

一、誘導排卵：

① 誘導排卵之必要性

女性卵巢於出生後原來約有一、兩百萬個原始卵泡，到女性青春開始時，卵巢約剩下三十萬個原始卵泡，從初經開始，每個月經週期都會有一群（約數百顆）卵泡被喚醒進入成長發育，但這群卵泡當中只有一個會發育為成熟卵泡，而其他卵泡都會在過程中萎縮，若使用排卵藥物，可使這一群卵泡中，達到成熟卵泡的數目增加。試管嬰兒之治療由於必須有較多的之卵子進行受精形成胚胎才容易成功，因此必須使用排卵藥物進行誘導排卵。

② 排卵藥物之類別

1. 口服排卵藥

♥ Clomiphene citrate (Clomid或 Serophene)

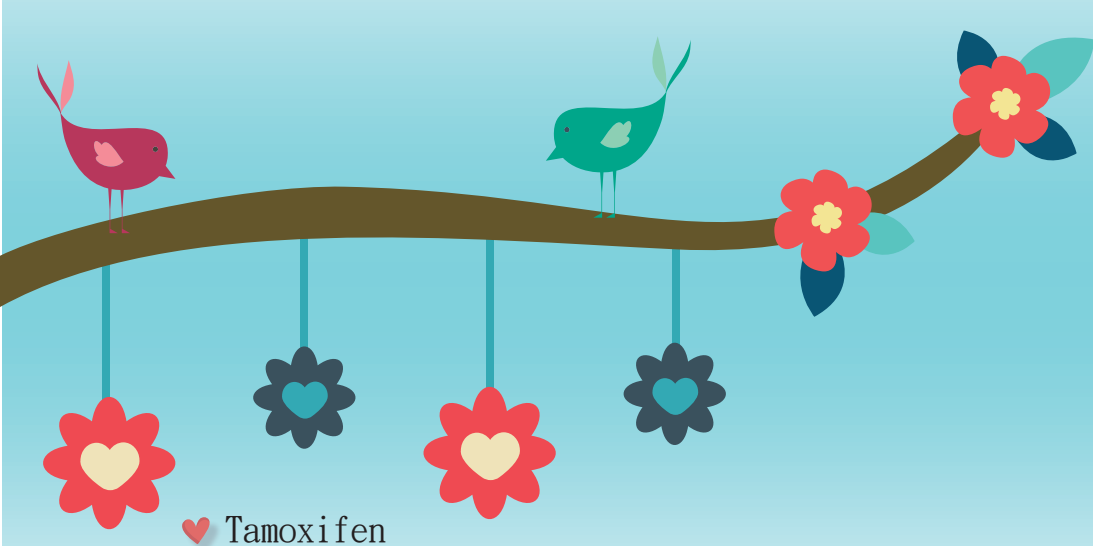
這是最常用的口服排卵藥。它的化學結構和雌激素類似，通常在月經來的第3天到第5天開始服用（視醫師的習慣而定）。每天1至2顆（最多用到5顆），連續五天。通常在停藥後的第5天開始的一星期內會排卵。醫師會配合用抽血或照超音波來估計卵泡成熟的時機。

口服排卵藥雖然會幫助排卵，但是對部分病人會抑制子宮內膜厚度及降低子宮頸黏液，因而可能降低療效。但是一般而言，Clomid仍是相當好的第一線排卵藥物。

排卵異常的婦女使用Clomid一段時間後，約有80%會排卵，但是只約有40%的婦女最終達成受孕。一般使用排卵藥的婦女在3到6個月以內就會懷孕（80%在3個月以內），否則就應該換別的方法，或是再接受進一步的檢查，檢查是否有其他造成不孕的原因。原來就會自然排卵的不孕症患者亦可以利用該藥物持續治療3到6個月。

Clomid的副作用包括發熱、腹脹、乳房脹痛、噁心、頭痛、視野閃光等；大多症狀很輕微，很少人因症狀嚴重而需要停藥。多胞胎的機會約5%~8%，且絕大部份是雙胞胎。





♥ Tamoxifen

Tamoxifen是和Clomid相似的藥物，可刺激卵泡成長，所不同的是它不會抑制子宮內膜的厚度。由於它主要是治療乳癌病人的一種用藥，在臨床關於刺激排卵的報告比較少，但效果與Clomid類似。

2. 注射型排卵針劑

(如保妊康Puregon、果納芬Gonal-F、美諾孕Menopur、路福瑞Luveris、福喜多滿Fostimol、婉俐諾兒Merional等)

注射型排卵針劑主要的成份為濾泡刺激素(FSH)及黃體刺激素(LH)，有的同時含有FSH及LH，有的僅含有FSH或LH。目前市面上注射型排卵針劑的來源可分成下列兩大類：

- ♥ 第一類是從停經婦女尿液中提煉而來，這一類藥物的好處是價格較便宜，但其缺點是，因為是從尿液中提煉而得，除了FSH及LH以外，尚含有一些其他的蛋白質，且每一批藥物的藥效亦較不穩定，需要較嚴格的品管。
- ♥ 第二類是近年來利用基因工程製造的產品，基因工程製品的好處是不含雜質、藥效穩定，可以皮下注射，亦有專門的注射器，減少疼痛程度，病人可以自行攜回注射。這類藥物最大的缺點是價格較貴。

上述兩大類藥物究竟該使用那一種藥物？使用的劑量多少？必需由醫師視病人的狀況而決定，每一個人的差異性很大，並沒有一定的通則。使用注射型排卵藥物，會增加多胞胎的機會（約20-30%）。

3. 腦下垂體抑制劑 (GnRH agonist及GnRH antagonist)

單獨使用排卵藥時，有一部份患者會發生提早排卵而取不到卵，或造成卵子品質不佳，間接影響懷孕率。搭配使用腦下垂體抑制劑可避免這個現象。此類藥物可分腦下垂體促效劑或腦下垂體拮抗劑兩種。各有其長處：

- ♥ 腦下垂體促效劑 (GnRH agonist)，如Leuplin (柳菩林)、Buserelin (舒培盟)，這一類的藥物多用在試管嬰兒之治療上，有長效型 (一個月使用一次) 或是短效型 (每天使用)，也分注射劑型或噴鼻劑型。

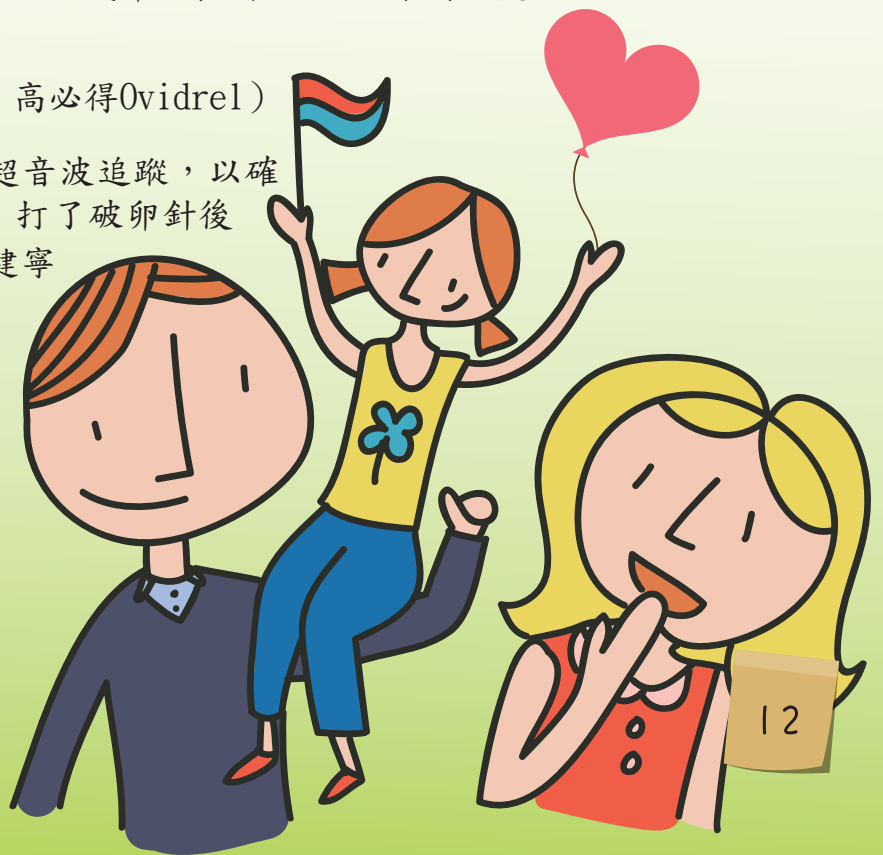
這些藥物搭配排卵針劑使用時，有數種給法。
以下為參考用法，各醫療機構之使用方法會有些差異。

- 常用的「長程療法」(或「長週期療法」)，是在前一個週期的第21天 (或是月經前7天)開始給予，一直到卵泡成熟時打破卵針為止。
- 對卵巢功能不好的婦女有時採用「短程療法」(或「短週期療法」)，是在月經的第2天開始打腦下垂體促效劑，第3至5天再開始打排卵針，一直到卵泡成熟打破卵針為止。
- 另外還有一種「超短療法」(或「超短週期療法」)，則只有在月經週期之初給3至7天的腦下垂體促效劑。

- ♥ 腦下垂體拮抗劑 (GnRH antagonist，這是近期才出現的藥物，如Cetrotide (欣得泰)、Orgalutran (柔妊孕)，這一類的藥物也多用在試管嬰兒之治療上。GnRH拮抗劑由於很快可以達到抑制腦下垂體的作用，因此可以減少打針的次數。通常在排卵針劑打了5、6天或卵泡長到12~14mm才開始使用。

4. 破卵針 (HCG，如保健寧Pregnyl、高必得Ovidrel)

打排卵針後，必須定期抽血和超音波追蹤，以確定卵泡是否成熟。卵泡成熟時，打了破卵針後約32到36小時以後會排卵。保健寧寧是從尿液中提煉，而高必得則是基因工程製品。





天給醫療聯盟

婦人基礎體溫表

X=月經、O=行房、△=經痛、●=發燒、◇=失眠

姓名：

週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
月																																									
日																																									
C																																									
37.5																																									OV
37.4																																									40
37.3																																									38
37.2																																									36
37.1																																									34
37.0																																									32
36.9																																									30
36.8																																									28
36.7																																									26
36.6																																									24
36.5																																									22
36.4																																									20
36.3																																									18
36.2																																									16
36.1																																									14
備註																																									12

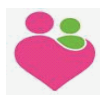
如何量基礎體溫？

1. 先買一支婦女基礎體溫計。
2. 將此體溫計至於床頭，當您每天早晨醒時，不要起床，也不要做任何活動，即刻將體溫計涵於口中舌下五分鐘，將所測得的度數載於體溫表上即告完成。
3. 如有感冒，發燒，行房或特殊事故，請於該日的備註欄上註明。
4. 如月經來時，及換新表填寫。



貼心提醒：

每天晚上睡覺前或每 _____ 小時，塞一片陰道片，減少陰道分泌物。行房前 _____ 小時，請用煮沸過的溫開水，沖洗掉陰道分泌物，以免影響精子活動狀態。

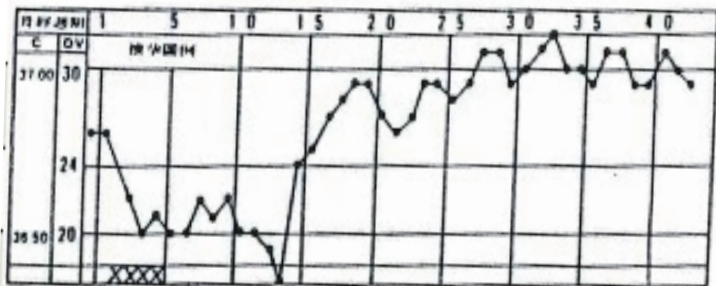


天給醫療聯盟

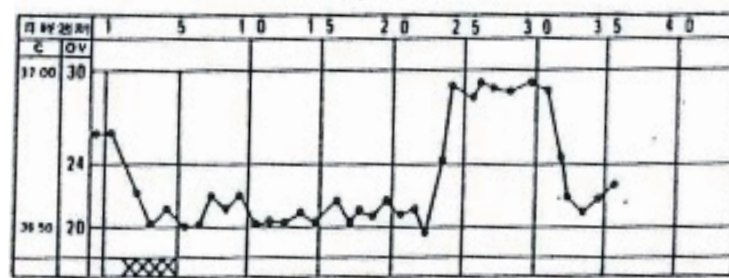
門診計畫表

星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
月																												
日																												
Clomiphene																												
Estradiol																												
Metformin																												
GonaF施打																												
E2測定																												
HCG施打																												
測卵泡																												
LH測定時間																												
行房時間																												
備註																												

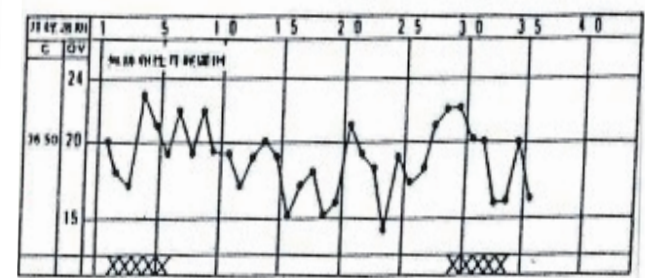
懷孕



黃體期過短周期



無排卵性月經週期





天給醫療聯盟

婦人基礎體溫表

X=月經、O=行房、△=經痛、●=發燒、◇=失眠

姓名：

週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
月																																											
日																																											
C																																											
37.5																																											
37.4																																											
37.3																																											
37.2																																											
37.1																																											
37.0																																											
36.9																																											
36.8																																											
36.7																																											
36.6																																											
36.5																																											
36.4																																											
36.3																																											
36.2																																											
36.1																																											
備註																																											

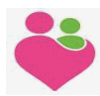
如何量基礎體溫？

1. 先買一支婦女基礎體溫計。
2. 將此體溫計至於床頭，當您每天早晨醒時，不要起床，也不要做任何活動，即刻將體溫計涵於口中舌下五分鐘，將所測得的度數計載於體溫表上即告完成。
3. 如有感冒，發燒，行房或特殊事故，請於該日的備註欄上註明。
4. 如月經來時，及換新表填寫。



貼心提醒：

每天晚上睡覺前或每 _____ 小時，塞一片陰道片，減少陰道分泌物。行房前 _____ 小時，請用煮沸過的溫開水，沖洗掉陰道分泌物，以免影響精子活動狀態。

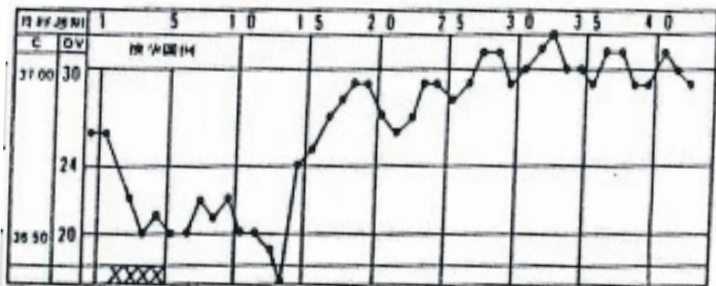


天給醫療聯盟

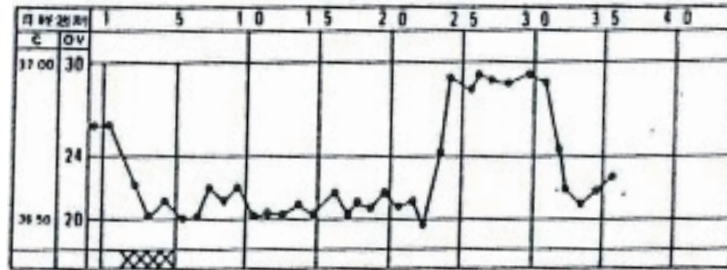
門診計畫表

星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
月																												
日																												
Clomiphene																												
Estradiol																												
Metformin																												
GonaF施打																												
E2測定																												
HCG施打																												
測卵泡																												
LH測定時間																												
行房時間																												
備註																												

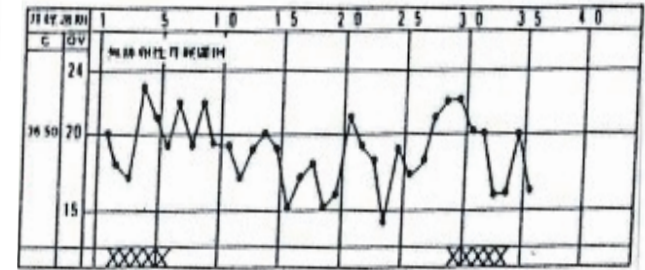
懷孕



黃體期過短周期



無排卵性月經週期





天給醫療聯盟

婦人基礎體溫表

X=月經、O=行房、△=經痛、●=發燒、◇=失眠

姓名：

週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
月																																									
日																																									
C																																									
37.5																																									OV
37.4																																									40
37.3																																									38
37.2																																									36
37.1																																									34
37.0																																									32
36.9																																									30
36.8																																									28
36.7																																									26
36.6																																									24
36.5																																									22
36.4																																									20
36.3																																									18
36.2																																									16
36.1																																									14
36.1																																									12
備註																																									

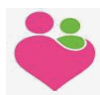
如何量基礎體溫？

1. 先買一支婦女基礎體溫計。
2. 將此體溫計至於床頭，當您每天早晨醒時，不要起床，也不要做任何活動，即刻將體溫計涵於口中舌下五分鐘，將所測得的度數計載於體溫表上即告完成。
3. 如有感冒，發燒，行房或特殊事故，請於該日的備註欄上註明。
4. 如月經來時，及換新表填寫。



貼心提醒：

每天晚上睡覺前或每 _____ 小時，塞一片陰道片，減少陰道分泌物。行房前 _____ 小時，請用煮沸過的溫開水，沖洗掉陰道分泌物，以免影響精子活動狀態。

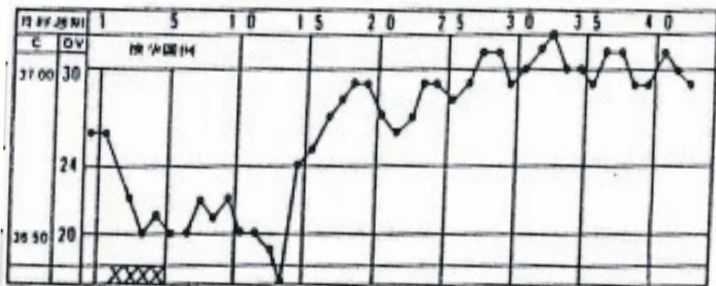


天給醫療聯盟

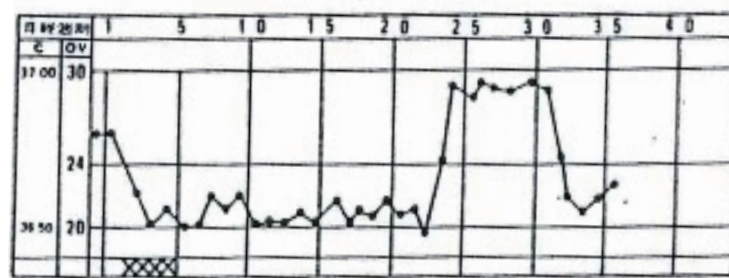
門診計畫表

星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
月																												
日																												
Clomiphene																												
Estradiol																												
Metformin																												
GonaF施打																												
E2測定																												
HCG施打																												
測卵泡																												
LH測定時間																												
行房時間																												
備註																												

懷孕



黃體期過短周期



無排卵性月經週期

