

了解您的 健康情况



生育能力和生殖



关于这本小册子

这本小册子是为想要了解有关以下情况的更多信息的人提供的：

- 月经或经期
- 女性是如何怀孕的
- 生育能力

在考虑以下情况时，了解月经以及女性如何怀孕会很有帮助：

- 家庭生育计划
- 避孕
- 生殖

排卵期：当卵子从女性卵巢中排出时。

月经：当女性的血液和子宫内膜从阴道流出时。月经也称为月经期或经期。

生殖：当婴儿因以下任一原因而出生时：

- 发生性关系
- 辅助生殖技术

月经周期

月经周期：

- 是女性生命中的一个自然过程
- 涉及**排卵**和**月经**的过程
- 是**生殖**的重要组成部分
- 从女性经期的第一天计算到下一次经期的第一天
- 通常大约28天，但也可能是21到42天之间的任何天数
- 每位女性的情况都会不同



经期

经期：

- 有时被称为月经或月经期
- 从**初潮**开始，通常在女孩11到14岁之间发生
- 在女性大约45-55岁时的**绝经期**结束
- 通常持续3-7天
- 对某些女性来说可能会引起疼痛
- 每位女性的情况都会不同

月经初潮：女孩的第一次月经。

绝经期：女性月经停止并且一年没有来月经。



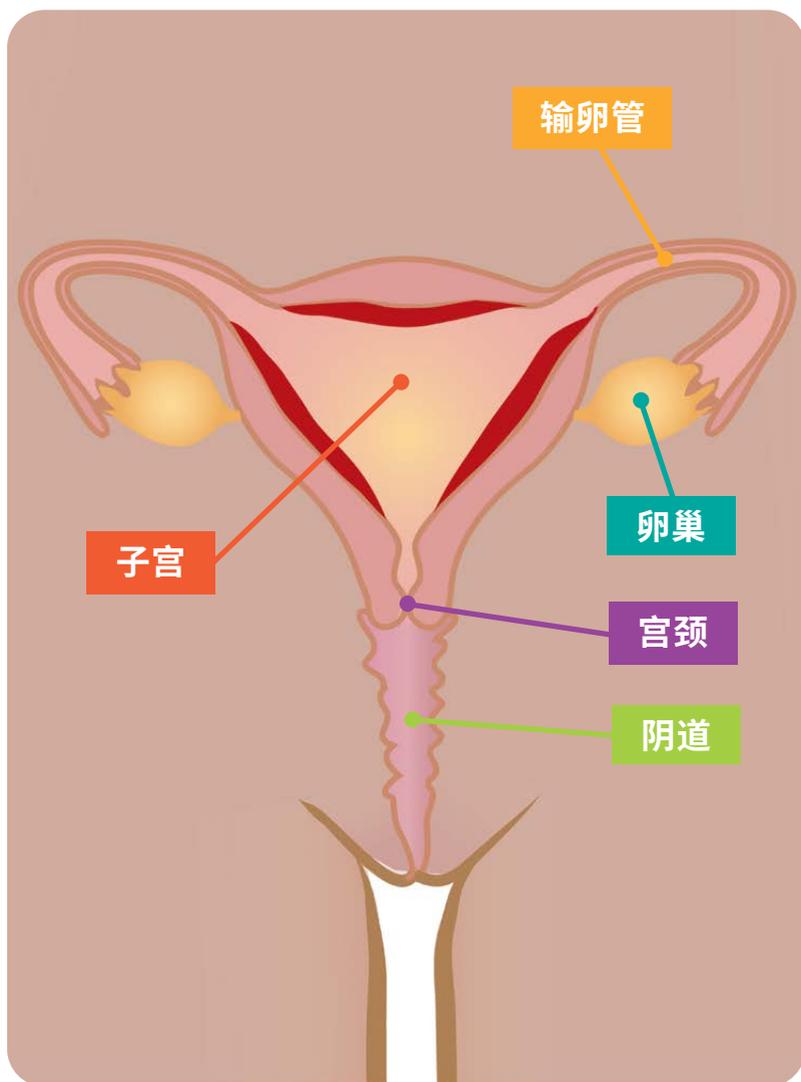
女性在**初潮**月经开始时和在**绝经期**月经结束时的出血模式可能不同。

在**月经初潮**和**绝经期**，女性可能：

- 出血更严重
- 出血频率减少
- 更频繁地出血
- 出血时间更长
- 出血时间更短

有一些方法可以控制疼痛或大量出血。如果您担心月经过多或疼痛，请咨询您的医生或前往新南威尔士州家庭生育计划诊所咨询。

女性生殖系统



卵巢

每位女性有两个**卵巢**。卵巢含有女性的卵子。卵巢每月大约释放一个卵子。

输卵管

输卵管连接卵巢和子宫。

子宫

子宫内膜每个月都会因充血变厚，为可能的怀孕做好准备。

宫颈

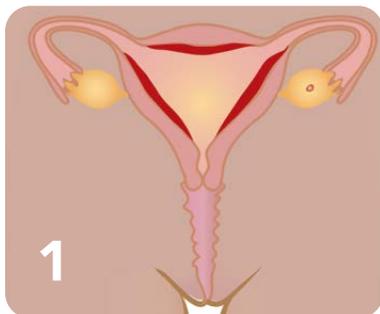
子宫颈是连接阴道和子宫的小通道。通过这段通道的一些物质包括：

- 精子移动到子宫
- 经血流到阴道

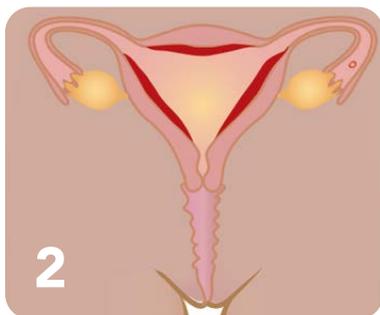
阴道

阴道是一条有弹性的通道，将子宫颈连接到女性身体的外部。

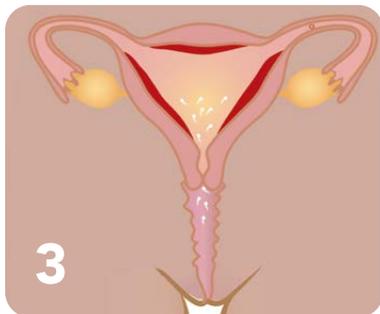
月经周期



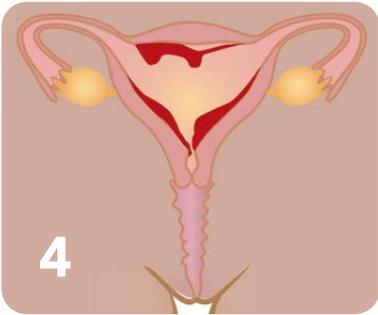
每个月都会有一个卵子在女性的**卵巢**中成熟。女性**子宫**内膜也会变厚。



一旦卵子成熟，它就会从女性的卵巢中释放出来，这称为**排卵**。卵子沿着**输卵管**移向**子宫**。



当一个男人和一个女人发生性关系时，男人的精子可以进入女人的**阴道**。然后它就向上移动到女人的**子宫**和**输卵管**。



如果女性的**子宫**或**输卵管**中没有精子，卵子就不会**受精**。如果卵子没有**受精**，卵子和**子宫**内膜就会脱落

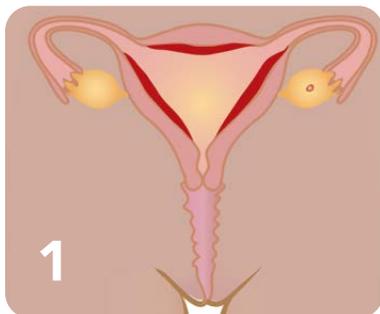


血液和**子宫**内膜通过**阴道**流出，就是女性的月经。

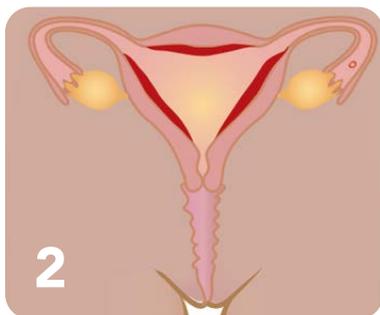


然后整个循环重新开始。

生殖周期



每个月都会有一个卵子在女性的**卵巢**中成熟。女性**子宫**内膜也会变厚。

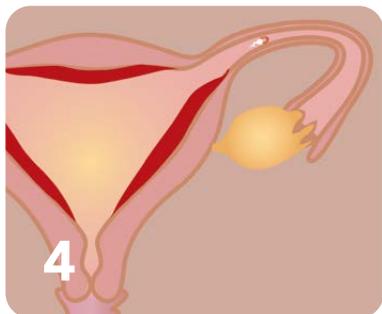


一旦卵子成熟，它就会从女性的**卵巢**中释放出来。这称为**排卵**。卵子沿着**输卵管**移向**子宫**。



当一个男人和一个女人发生性关系时，男人的精子可以进入女人的**阴道**。然后它就向上移动到女人的**子宫**和**输卵管**。

受精：当男性的精子和女性的卵子结合在一起时。



男性的精子和女性的卵子可以在女性体内结合。这称为**受精**。



受精卵将沿着**输卵管**移向**子宫**。



一旦受精卵到达**子宫**，它就会粘在**子宫**的一侧。婴儿可开始在女性的**子宫**内生长。

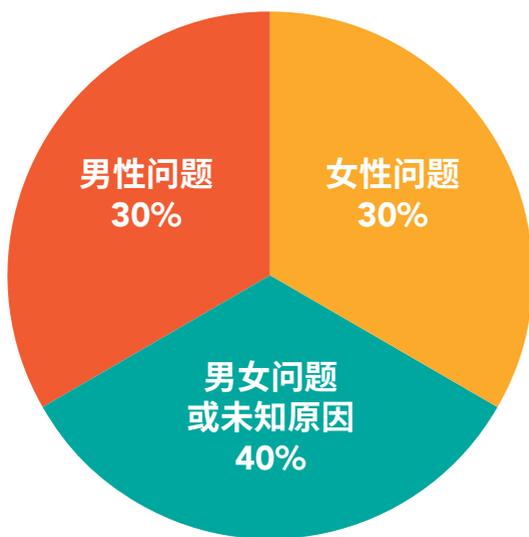
生育能力

生育能力是一个人生孩子的自然能力。

不孕症是指男性和女性在没有使用安全套的情况下进行了一年的正常性行为，却未能怀孕的情况。

不孕症很常见。男性和女性都可能有生育问题。

生育问题在男性和女性中以同等机率发生。



男性和女性可能出现生育问题的原因有很多。这些原因可能是：

- 男性或女性的生殖系统问题
- **年龄**
- 生活方式因素，例如超重、吸烟、饮酒和吸毒
- 某些医疗状况，例如：
 - **多囊卵巢综合征**
 - **子宫内膜异位症**
- 在尝试对男性**输精管切除术**进行逆转之后出现的问题

输精管切除术：一种永久性的外科手术，可在男性射精期间阻止精子的释放。这意味着当男人和女人发生性行为时，女人将不能怀孕。

多囊卵巢综合征：一种由荷尔蒙失调引起的女性常见病症。许多**卵泡**在卵巢中生长。女性可能因此出现不规则的月经。

子宫内膜异位症：当女性子宫内膜长到子宫外时。子宫内膜异位症可导致痛经。

年龄对生育能力非常重要。

随着女性变老，她的卵子也会变老。她的卵子最终会“耗尽”。这就是为什么女性在35岁之后可能会发现自己更难怀孕的原因。

随着年龄的增长，男性精子的质量也可能会降低。

卵泡：卵巢中的囊，里面装有尚未成熟的卵子。

提高怀孕的机会

男性和女性可以做一些事情来提高他们怀孕的机会。

这些包括：

- 在女性的“**受孕期**”发生性关系
- 有健康的生活方式（见第 18 页）



女性的“**受孕期**”是：

- 在她排卵前的 5 天内
- 在她排卵的那天
（当一个女人释放她的卵子时）

发生性关系的时间

发生性关系的时间对于尝试怀孕的人来说很重要。

重要的是要知道女性在月经周期的什么时候最有可能怀孕。

为了增加怀孕的机会，男性和女性应该在以下时间发生性关系：

- 排卵前5天
- 排卵日

如果一对男女伴侣不知道女性的“受孕期”是什么时候，他们应该每2-3天做爱一次。

这将增加他们怀孕的机会。



女性怀孕的机率：

- 在她的“受孕期”增加
- 在她排卵（释放她的卵子）当天最大

如何知道女性排卵期

女性可能很难知道自己何时排卵。排卵时间：

- 可从一个月经周期到下一个月经周期变化
- 每个女性的情况都会不同

大多数女性会在月经前 14 天左右排卵。

有一些事情可以帮助预测女性何时排卵。使用以下方法可能会有所帮助：

- 排卵计算器
- 排卵日历
- 排卵跟踪手机应用程序
- 排卵预测工具套

这将有助于跟踪女性的月经周期，并了解她何时最易受孕。



女性可以检查她身体的其他变化，看看她什么时候最容易受孕。这些可以是：

- 体温变化
- **宫颈粘液**的变化（当女性可受孕时，宫颈粘液会变得更流畅、更清晰）

宫颈粘液：来自宫颈腺体的粘液。



健康的生活方式

男性和女性可以做一些事情来增加怀孕的机会。

男性和女性可以：

- 限制饮酒或根本不饮酒
- 不抽烟或服用非法药物
- 保持健康的体重
- 吃健康均衡的食物，包括蔬菜、水果和全谷物
- 定期做温和的运动

建议备孕的女性服用叶酸补充剂（可从药店或超市购买）。叶酸有助于支持健康婴儿的成长。叶酸应在以下时间服用：

- 至少在怀孕前一个月
- 在怀孕的前12周

叶酸不会增加女性怀孕的机会。



大多数健康的夫妇会在尝试的一年内怀孕。如果您有以下情况，请与家庭医生或家庭生育计划诊所讨论您的选择，这样可能会有所帮助：

- 未满35岁且在尝试一年后仍未怀孕
- 超过35岁且在尝试六个月后仍未怀孕

治疗不孕症有多种选择。这些包括：

- 生活方式的改变
- 医生开出的某些药物
- 手术
- 辅助生殖技术

辅助生殖技术

辅助生殖技术(ART)是帮助人们怀孕的技术。它有时被称为辅助生殖治疗。ART可以用于：

- 男性不育的夫妻
- 想要生孩子的单身女性
- 无法怀孕的女性
- 不能维持怀孕的女性
- 降低**遗传病**从父母传给婴儿的机会
- **保存生育能力**

遗传病是一种从父母传给孩子的疾病。这种疾病是由DNA的变化引起的。

保存生育能力是指保存卵子、精子或生殖组织。它们被保存起来，以便一个人可以在未来使用它们来生孩子。

有许多不同类型的ART治疗。其中一些是：

- 帮助女性排卵的药物
- 人工授精(IUI)
这种情况是指在女性排卵时将精子放入女性的子宫。



- 体外受精(IVF)

这种情况是指女性接受注射以帮助她生产卵子。一些卵子从女性的卵巢中取出。卵子在培养皿中与精子混合，有时卵子和精子会结合在一起。如果卵子和精子结合了，它们就会被放入女性的子宫。

培养皿是小而圆的盘子。科学家使用培养皿来存放或培养细胞。

- 卵胞浆内单精子注射(ICSI)

这种情况是指女性接受注射以帮助她生产卵子。一些卵子从女性的卵巢中取出。在实验室里，精子被注射到每个卵子中。卵子和精子被放入女性的子宫。

决定是否使用ART治疗是一项重要决定。需要考虑的一些事情包括：

- 使用ART的副作用

ART治疗可能会产生一些副作用。与您的家庭医生讨论或前往新南威尔士州家庭生育计划诊所，以了解有关ART可能出现的副作用的更多信息。



- 您的年龄和病史

ART 治疗可能需要一段时间才能让女性怀孕。有时ART 治疗根本不起作用。您的治疗效果如何取决于您的年龄和病史。

- 治疗费用

治疗费用的多少取决于所使用的治疗类型。有时，人们可以从 Medicare 获得返款，以支付部分 ART 治疗费用。ART 的部分费用有时可以由私人医疗保险公司承担。

如果您正在考虑接受 ART 生育治疗，最好与您的伴侣、家人或朋友讨论。与您的家庭医生讨论或访问新南威尔士州家庭生育计划诊所了解有关 ART 治疗的更多信息也是一个好的选择。

如果有以下情况，请咨询您的家庭医生或前往新南威尔士州家庭生育计划诊所咨询：

- 您或您的伴侣在尝试怀孕或维持怀孕时遇到问题
- 您担心不孕的问题
- 您是一个想要孩子的单身女性
- 您处于同性伴侣关系中并且想要一个孩子

有关 ART 的更多信息，请访问

<https://www.yourivfsuccess.com.au/>

有关月经、月经周期、生育能力或不孕症的更多信息，请咨询您的家庭医生或前往新南威尔士州家庭生育计划诊所咨询。访问 www.yourfertility.org.au 以了解更多关于生育的信息。

感到压力？

女性应该能够选择是否怀孕以及何时怀孕。如果她不想怀孕，她不应该受到伴侣或家人的压力。

如果您对怀孕感到有压力，您可以咨询家庭医生或前往新南威尔士州计划生育诊所咨询。

如果女性被迫发生性行为，她可以寻求帮助。她可以去她见家庭医生或到新南威尔士州家庭生育计划诊所进行性传播疾病感染的检测，及获取紧急避孕药。

强迫的或使人感到不适的性行为可能是性虐待。这是犯罪。

如果您对于您的伴侣关系中所发生的事情感到担心，您可以拨打 **1800 737 732** (24小时) 联系 1800 RESPECT 或访问 **www.1800respect.org.au**。



备注



如果您需更多信息，请访问我们的网站
www.fpnsw.org.au 或拨打 **1300 658 886** 致电新南威尔士州
家庭生育计划交谈热线 (**Family Planning NSW Talkline**)。

由新南威尔士州卫生局 (NSW Health) 资助