

北醫附醫生殖醫學中心王呈璋副主任建議找出原因、用對方法，就能輕鬆好孕到！

準備懷孕是一件令人期待又開心的事情，懷孕的旅程從牛郎（精子）與織女（卵子）相會開始，是一段漫長的旅程，精子的旅程從子宮頸開始，一路向上游泳進入子宮腔，之後進入輸卵管，在輸卵管跟卵子相會，之後會有一隻幸運的精子鑽入卵子內結合，慢慢發育成胚胎，而胚胎也會慢慢游移到子宮腔內，在子宮內著床。

臺北醫學大學附設醫院生殖醫學中心王呈璋副主任建議，夫妻在準備懷孕之前，雙方都應該先了解自己的生育能力，看是否具備自然懷孕的條件，再開始進行懷孕準備，以免努力很久沒有懷孕，再進行檢查就已蹉跎了寶貴的時間。

備孕應該做的檢查：

1.精子：精子是最簡單，也是最快速的檢查，男性不孕因素佔的比例跟女性相當，也就是懷疑有難孕的狀況時，不應先懷疑是女性的問題，反而要從男性開始著手，全球精子狀況都在逐年下降，男性往往認為自己有精液就代表狀態很好，而不願意驗精子，也有可能是為了維護自尊心。由於女性的檢查都比較侵入性，男性驗精子相對簡單，因此先驗精子是一個體貼的表現。

2.卵子：卵巢是卵子的家，女性一出生之後，卵子的數量就是固定的，之後每個月都會儲備一定的卵子數量準備排出，最後排出一顆卵等待受精，卵巢功能好壞跟停經的年齡息息相關，因此建議育齡女性及早檢驗卵巢庫存量「抗穆勒氏賀爾蒙」（AMH），如果庫存量少（卵巢早衰），表示會提早停經，就要提早做生育規劃（凍卵或是儘早結婚）。【右圖：北醫附醫生殖醫學中心王呈璋副主任】



3.子宮：子宮是寶寶未來要住 10 個月的家，子宮腔是一個空腔，不能有發炎、變形，或是有瘰肉阻礙，因此婦科超音波跟子宮鏡檢查是一個重要的步驟，可以了解子宮是否健康。

4.輸卵管：輸卵管是精子跟卵子相遇的橋樑，輸卵管如果不通，精卵相遇就會有困難，本院目前有提供麻醉的輸卵管攝影，可以減輕做檢查的不適感。

案例分享：



1.卵巢衰竭凍卵：28 歲女性，發現自己卵巢衰竭，AMH 只有 0.5，等同於 45 歲以上的卵巢，可能在 3~5 年就停經，因此冷凍了 10 顆卵，在 32 歲結婚後就停經無法自然懷孕，解凍凍卵之後受精，生下健康寶寶。

2.無精症：一對夫妻，結婚 3 年都沒有消息，太太檢查後一切正常，最後先生才驗精子，雖然有精液，但是精液內卻沒有精子，確診無精症，經過泌尿科手術取精，使用試管受精，生下健康寶寶。

【左圖：王呈瑋副主任與病人詳細說明診斷及建議的治療方式】

3.先天子宮異常：一對夫妻結婚 8 年沒有懷孕，來門診才發現有子宮中隔（子宮一個房間被分成兩個房間），經過子宮鏡手術將中隔分離，經過 3 個月的休養，自然懷孕，生下健康寶寶。

【左圖：王呈瑋醫師好孕部落 QR Code】

【左圖：王呈瑋醫師 FB 粉絲團 QR Code】



（文/王呈瑋，北醫附醫生殖醫學中心副主任）