

孕前准备、孕期保养、产后恢复全方位指导
更科学的理论指导、更实用的内容形式、更便捷的查询方式



完美怀孕速查全书

孕前孕期产后保健全方案

李芳 刘静◎著

婴儿房 安胎饮食 妊娠斑 分娩恐惧 冥想胎教
 排卵期 肚子增大 脐带血 临产禁忌 情绪胎教

云南出版集团公司
云南人民出版社



完美怀孕速查全书

孕前孕期产后保健全方案

李芳 刘静◎著



云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

完美怀孕速查全书 / 李芳, 刘静著. — 昆明: 云南人民出版社, 2011.11
ISBN 978-7-222-08534-3

I. ①完… II. ①李… ②刘… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第232867号

责任编辑: 马 清 周 碧

特约组稿: 付娟娟

选题策划: 刘连生

特约编辑: 王文侠

封面设计: 李道娥

责任印制: 段金华

图书监制: 马志明

书名	完美怀孕速查全书
作者	李 芳 刘 静
出版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@pubic.km.yn.cn
开本	720×1000 1/16
印张	24.5
字数	300千
版次	2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷
印数	1~10000册
印刷	北京温林源印刷有限公司
书号	ISBN 978-7-222-08534-3
定价	38.00元



前言

给孩子一个完美的开始

身处这样一个快节奏、高效率的时代，在孕育孩子这个重中之重的问题上，您可能不禁想要在同样的时间内达到最好的效果，实现完美怀孕，给孩子一个完美的开始。

为达到这个目的，您需要在短时间内获得最新、最全面、最切实可行的孕产知识；为达到这个目的，我们将这本内容全面又方便查找相关知识的书呈现在您的面前。

本书汇集了整个孕产期可能涉及的各种问题：备孕常识与营养储备使每个想要宝宝的准爸妈将身心调整到最佳状态；胎儿每个月的发育进程及针对胎儿发育可以采取的胎教方案会让未来的宝宝更加聪明；而准妈妈的身体变化和孕期体检方案、孕期饮食和生活保健更是为准妈妈和胎宝宝的安全保驾护航；产后的一些基本保健常识可以让新妈妈和新生儿安然度过月子期。

为了阅读方便，让您更方便地查找相关知识，我们在正文后按字母顺序制作了孕产期关键词速查，力争最合理地以最利于查找的方式，将内容呈现出来；在正文中，我们把可以表格化的内容表格化，把一些动作、姿态、正误等用图片来演示，让您能够一目了然地掌握相关知识，阅读起来更轻松，更好理解。

总之，我们力求以通俗易懂的语言向您进行多方面的阐述，力求使您对怀孕各个阶段的特点、知识、可能出现的问题以及应该采取的应对方法形成全面而明晰的了解，在科学的指导下战胜自己所遇到的困难，实现完美怀孕，给孩子一个完美的开始。

目 录

第一章

做好孕前准备

Part 1 备孕基础常识

测试：为人父母，你们准备好了吗 / 2

怀孕对女性的诸多好处 / 3

了解受孕的最佳时机 / 5

通过测量基础体温确定排卵期 / 6

性别与相貌的遗传规律 / 8

孕前体检不可缺少 / 9

孕前疫苗接种须知 / 12

哪些夫妇应进行遗传咨询 / 13

最利于受孕的做爱时间和姿势 / 14

高龄备孕妈妈需要注意的事项 / 15

为要宝宝做好充足的心理准备 / 16

Part 2 孕前营养准备

测试一下自己是否缺乏营养 / 18

孕前3个月开始补充叶酸 / 19

孕前还需要重点补充的营养素 / 20

过胖备孕妈妈的营养调理 / 22

过瘦备孕妈妈的营养调理 / 23

饮食均衡，适当食补 / 24

对精子有益的食物 / 26

对卵子有益的食物 / 27

建立健康的饮食习惯 / 28

有助于受孕的食谱 / 29

Part 3 孕前生活常识

为宝宝的到来算一笔经济账 / 31

备孕妈妈需调整的生活习惯 / 32

备孕爸爸需调整的生活习惯 / 34

远离不安全的工作和生活环境 / 35

孕前清除体内的毒素 / 36

制定并坚持一套运动计划 / 38

停止各种避孕方式的时间和方法 / 39

养宠物的女性备孕注意事项 / 40

为“造人”制造情趣 / 42

备孕期间谨慎用药 / 43

了解准生证的办理流程 / 44

计算预产期的方法 / 45

第二章

胎宝宝发育与胎教

Part 1 胎宝宝发育与胎教基本知识

胎教在胎宝宝发育过程中的作用 / 48

走出对胎教的认识误区 / 49

常用而有效的胎教方法 / 50

孕期各月的胎教重点 / 52

胎教时的注意事项 / 53

准爸爸在胎教中的重要作用 / 54

Part 2 孕早期胎宝宝发育情况与胎教方案

孕早期胎宝宝发育变化及胎教要点 / 56

值得重视的环境胎教 / 57

孕早期的情绪胎教方法 / 58

孕早期的音乐胎教方法 / 59

孕早期的运动胎教需小心 / 61

Part 3 孕中期胎宝宝发育情况与胎教方案

孕中期胎宝宝发育变化及胎教要点 / 63

孕中期的音乐胎教方法 / 64

语言胎教培养亲子关系 / 66

根据胎动来做抚摸胎教 / 67

视觉胎教让宝宝的作息更规律 / 68

把握运动胎教的最佳时机 / 69

Part 4 孕晚期胎宝宝发育情况与胎教方案

孕晚期胎宝宝发育变化及胎教要点 / 71

避免音乐胎教的误区 / 72

别出心裁的语言胎教 / 73

美学胎教让宝宝热爱生活 / 74

冥想胎教让准妈妈更快乐 / 75

宝宝出生后继续巩固胎教成果 / 76

第三章

母体变化与孕期体检

Part 1 身体变化与可能出现的不适

体重增长 / 80

肚子增大 / 81

乳房增大 / 82

白带增多 / 83

恶心呕吐 / 84

尿频 / 85

血容量增加 / 87

便秘 / 88

痔疮 / 89

头发增多 / 90

妊娠斑 / 92

妊娠纹 / 93

牙龈出血 / 94

小腿抽筋 / 95

静脉曲张 / 96

水肿 / 98

腰酸背痛 / 99

胃灼热 / 101

耻骨联合疼痛 / 102

Part 2 孕期检查时间与项目

孕期检查项目概览 / 104

孕12周做第一次正式产检 / 106

孕16~27周每4周检查一次 / 107

重点检查项目1：孕期B超检查 / 109

重点检查项目2：唐氏综合征筛查 / 110

重点检查项目3：妊娠糖尿病筛查 / 111

孕28~36周每两周检查一次 / 112

孕37~40周每周检查一次 / 113

产检时增加便利的小窍门 / 114

Part 3 怎样看懂孕检报告单

读懂B超检查报告单 / 115

读懂尿常规检验报告单 / 117

读懂血常规检验报告单 / 119

读懂唐氏筛查报告单 / 120

Part 4 需要警惕的异常情况

- 宫外孕 / 122
- 孕早期出血 / 123
- 孕期腹痛 / 124
- 脐带绕颈 / 125
- 胎动异常 / 126
- 胎盘老化 / 127
- 羊水过少 / 128
- 胎膜早破 / 130
- 过期妊娠 / 131

第四章

孕期饮食与营养

Part 1 孕早期怎么吃

- 补充叶酸怎么吃 / 134
- 孕早期止吐怎么吃 / 135
- 孕早期开胃怎么吃 / 137
- 准妈妈嗜酸或嗜辣怎么吃 / 138
- 早期安胎怎么吃 / 139
- 孕早期均衡营养怎么吃 / 141
- 孕早期偏食怎么吃 / 142
- 预防过敏怎么吃 / 143
- 牛奶和孕妇奶粉怎么吃 / 144
- 孕期鱼类怎么吃 / 146
- 孕期粗粮怎么吃 / 147
- 怀双胞胎的准妈妈怎么吃 / 149
- 素食准妈妈怎么吃 / 150
- 外出就餐怎么吃 / 151
- 抵抗电磁辐射怎么吃 / 152

Part 2 孕中期怎么吃

- 准妈妈食量变大怎么吃 / 154
- 孕期早餐怎么吃 / 155
- 健康夜宵怎么吃 / 156
- 促进胎儿大脑发育怎么吃 / 157
- 孕期补钙怎么吃 / 159
- 孕期钙片怎么吃 / 160
- 孕期补铁怎么吃 / 162
- 孕期铁剂怎么吃 / 163
- 孕期蔬菜怎么吃 / 164
- 孕期水果怎么吃 / 165
- 孕期零食怎么吃 / 167
- 防晒美白怎么吃 / 168
- 孕期怎么喝水才健康 / 169
- 比较胖的准妈妈怎么吃 / 171
- 体重偏轻的准妈妈怎么吃 / 172
- 体重增长过快怎么吃 / 173
- 孕期抑郁怎么吃 / 175

Part 3 孕晚期怎么吃

- “少食多餐”怎么吃 / 177
- 预防“巨大儿”怎么吃 / 178
- 防治便秘怎么吃 / 179
- 孕晚期水肿怎么吃 / 180
- 孕期失眠怎么吃 / 182
- 妊娠高血压怎么吃 / 183
- 妊娠糖尿病怎么吃 / 185
- 牙龈肿痛怎么吃 / 186
- 胃部灼热怎么吃 / 188
- 增加产力怎么吃 / 190
- 促进顺利分娩怎么吃 / 191

Part 4 孕期饮食禁忌提醒

- 易致流产或早产的食物 / 193
- 易致过敏的食物 / 194
- 孕期营养的几大误区 / 195
- 吃酸、辣食品的注意事项 / 197
- 认清和远离垃圾食品 / 198
- 避免生鱼生肉的细菌污染 / 199
- 不能搭配食用的几种食物 / 200
- 少吃或不吃含咖啡因的食品 / 201
- 补品补药不宜随意服用 / 203
- 不宜高脂高糖高盐饮食 / 204
- 测一测：孕期营养常识知多少 / 205

第五章

孕期安全与生活保健

Part 1 生活环境安全

- 远离日常生活中的辐射源 / 208
- 孕期最好还是穿防辐射服 / 209
- 创造良好的家居环境 / 210
- 排除绿化植物的安全隐患 / 212
- 夏天如何合理使用空调 / 213
- 避免蚊虫叮咬的有效方法 / 214
- 远离二手烟的危害 / 215
- 提前布置婴儿房 / 216

Part 2 日常起居保健

- 早孕的检测方法 / 218
- 日常清洁剂安全清单 / 219
- 护肤品使用安全 / 221
- 孕期皮肤护理与化妆 / 222
- 孕期头发护理 / 223

- 孕期安全有效的防晒方法 / 224
- 挑选合适的孕妇服装 / 225
- 选择孕妇文胸的讲究 / 226
- 挑选一双合适的鞋子 / 228
- 更换床上用品让睡眠更安稳 / 229
- 调整睡姿，安全又舒适 / 230
- 孕期洗澡的注意事项 / 231
- 孕期足浴需谨慎 / 232
- 调整坐、走、蹲等基本姿势 / 233
- 孕期出行安全须知 / 235
- 孕期旅行注意事项 / 236
- 拍大肚照的时机和注意事项 / 237

Part 3 孕期运动安排

- 孕期运动中的安全提示 / 239
- 避免危险的散步方法 / 240
- 孕妇体操让准妈妈更轻松 / 242
- 条件允许，可以游泳 / 243
- 孕妇瑜伽能不能练因人而异 / 244
- 增强腰背肌肉力量的运动 / 246
- 骨盆底肌锻炼方法 / 247
- 帮助顺产的小运动 / 248
- 孕期应避免的运动项目 / 249

Part 4 夫妻关系与情绪管理

- 孕期如何保持良好的夫妻关系 / 251
- 孕早期性生活注意事项 / 252
- 孕中期乐享性福生活 / 253
- 最后一个月应避免性生活 / 254
- 测测自己是否有产前抑郁 / 255
- 学会调整自己的情绪 / 256
- 准爸爸也要警惕产前抑郁 / 257

Part 5 职场准妈妈孕期生活

- 孕期坚持工作好处多 / 259
- 怎样告诉老板自己怀孕了 / 260
- 工作餐怎么吃营养又健康 / 261
- 上下班路上的注意事项 / 263
- 在办公室怎样舒适午睡 / 264
- 办公室必备的解压小道具 / 265
- 防治小腿水肿的办公室锻炼法 / 266
- 久坐办公室，如何保证运动量 / 267
- 怎样合理安排产假时间 / 269
- 了解生育保险的相关规定 / 270
- 保护职场准妈妈权益的法律法规 / 271

第六章

临产与分娩常识

Part 1 临盆待产与生产方式

- 分娩的三大产程 / 274
- 剖宫产手术的流程 / 277
- 顺产需具备的四个条件 / 278
- 了解临产征兆，做好分娩准备 / 280
- 顺产有利于妈妈和宝宝的健康 / 281

Part 2 临产前准备

- 待产包里需要准备些什么 / 283
- 临产前的各项禁忌 / 284
- 临产前的饮食安排 / 285
- 去医院待产的时间 / 286
- 战胜对分娩的恐惧 / 287

Part 3 分娩进行时

- 进入产房前的准备事项 / 289

- 顺产第一产程中的呼吸法 / 290
- 顺产第二产程中的呼吸法 / 291
- 分娩过程中可能出现的尴尬事 / 292
- 顺产时可能要做会阴侧切 / 293
- 要不要保存脐带血 / 294

Part 4 完美准爸爸需要了解的

- 掌握一些应急处理方法 / 296
- 学习助产放松法 / 297
- 帮助准妈妈减缓阵痛 / 298
- 准爸爸是否选择陪产 / 299

第七章

坐月子与产后恢复

Part 1 产后营养与健康

- 坐月子是改善体质的好时机 / 302
- 产后进补分阶段 / 303
- 月子期间的饮食原则 / 304
- 产后需重点补充的营养 / 306
- 适合产后食用的食物 / 307
- 产后补血养虚怎么吃 / 308
- 产后催乳饮食方法 / 310

Part 2 产后恢复与锻炼

- 剖宫产伤口护理方法 / 312
- 如何减轻会阴伤口疼痛 / 313
- 产后如何使腹部恢复平坦 / 314
- 防止乳房下垂的护理方法 / 315
- 产后性生活注意事项 / 317
- 产后第一个月的运动方案 / 318

Part 3 产后护理和保健

月子期间的护理原则及生活禁忌 / 320

要不要请个月嫂来帮忙 / 321

月子期间如何正确洗头洗澡 / 322

月子期间穿衣注意事项 / 324

应对产后抑郁的方法 / 325

产后身体检查项目 / 326

Part 4 产后常见疾病防治

恶露不下 / 328

恶露不尽 / 329

产后风湿 / 330

急性乳腺炎 / 332

子宫脱垂 / 333

第八章

新生儿的喂养与护理

Part 1 新生儿的日常护理

新生儿的头24个小时 / 336

新生儿的衣物和被褥 / 337

新生儿洗澡指南 / 338

如何处理宝宝的大小便 / 340

新生儿重点部位护理方式 / 341

新生儿的睡觉方式 / 343

从囟门判断宝宝的健康状况 / 345

读懂宝宝哭声的含义 / 346

选对玩具为宝宝进行早教 / 347

给宝宝上户口的手续及流程 / 348

Part 2 新生儿喂养细节全了解

母乳喂养是最好的喂养方式 / 350

哪些情况下不宜进行母乳喂养 / 351

掌握好人工喂养的时间和量 / 352

混合喂养时，以母乳为主 / 354

给双胞胎喂母乳的方法 / 355

如何选择质量过关的奶瓶 / 356

宝宝吐奶溢奶的处理方法 / 358

如何纠正宝宝的“乳头错觉” / 360

新妈妈哺乳期健康饮食原则 / 361

附录

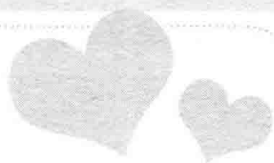
孕期要事关注与备忘

附录1 孕产专用名词 / 364

附录2 胎宝宝40周B超发育参考数值 / 369

附录3 准爸爸准妈妈应该记住的几个孕期数字 / 371

附录4 怀孕关键词速查 / 373



第一章

做好孕前准备

——一个完整而完美的孕期，不仅仅是怀胎十月，还要包括孕前的准备阶段。充分的准备是成功的一半，夫妻双方怀孕前给自己腾出几个月的时间来做足准备，包括精神、心理、身体、经济等各个方面的调整，直到两人在身体和心理上都处于最佳状态时再怀孕，这样孕育出的宝宝才是最聪明、最健康的。然而也不必因此紧张焦虑，否则会因此而不孕。

Part 1 备孕基础常识

测试：为人父母，你们准备好了吗

关键词：孕前测试

准备要孩子意味着要接受自己人生中发生的一个重大变化。以下问题可以让你从各个方面重新审视自己的想法，从而更好地为要孩子做准备。

- 你们想要孩子的动机是什么？（决定你们是否真的需要一个孩子的前提）
- 你们的夫妻关系很稳固吗？（养育健康孩子的基础）
- 你们喜欢和孩子们一块玩吗？（你的反应展现对与孩子一起生活的设想和态度）
- 你们特别愿意和多大的孩子在一起？多大的孩子会吸引你？（要了解你将伴随孩子的整个成长过程，你不能只在孩子“好玩儿”的那几年才养他）
- 你们会共同分担家庭责任并照顾孩子吗？（责任分担问题）
- 孩子和工作的关系你们可以协调好吗？（有得必有失，衡量自己的得失有助于平衡以后的心态）



· 你们认为父母的责任和义务是什么？（反思自己是否适应这些要求）

· 你们对成为父母有什么期望？如果满足不了这些期望呢？（要学会满足不了自己期望时的调试方法）

· 你们在哪些方面想和自己的父母一样？在哪些方面想和他们不一样？（从现在开始学习为人父母）

· 你们有哪些担心？如果遇上这样的情况怎么办？（了解自己的担心，并从现在开始建立目标）

· 你们如何应对压力？（养育孩子将面临许多压

力，你要学习更多的方法应对各种各样的压力)

- 你会优先考虑孩子的哪些方面？比如，你希望他们成为什么样的人？你想给他们灌输什么样的价值观？（有助于你明确自己对孩子的希望和梦想）

- 你们对管教孩子有什么想法？（可以提前了解对方的看法，讨论一个可能的标准）

- 你是否和已经生育孩子的妈妈聊过？是否和决定不要孩子的丁克族聊过？你对他们说的话有什么感觉？（这可以让你更全面地考虑自己是否已经做好了要孩子的准备）

- 你们是否能够接受孩子带来的生活变化？（从心理慎重对待拥有孩子的新生活）



怀孕对女性的诸多好处

关键词：怀孕的好处

怀孕给准妈妈身体带来巨大变化，也带来种种不适，但是，除了收获一个健康聪明的宝宝外，怀孕带给准妈妈的好处也非常之多。下面我们盘点一下怀孕带给女性的诸多好处，以在准妈妈承受种种身体不适的同时，给准妈妈心理安慰。

● 怀孕对女性一生的健康影响

增强母体的免疫力。一次完整的孕育过程，可以增加母体10年的免疫力，促进身体机能健康。

预防乳腺癌的发生。有关资料表明，从未生育的女性患乳腺癌的危险性比已生育的女性高30%；35岁以上的妊娠初产者患乳腺癌的相对危险性是30岁以下妊娠初产者的3~4倍；未哺乳的妇女患乳腺癌的危险性比哺乳妇女大1.5倍以上。因此，怀孕是乳腺健康的基础。

延缓女性衰老。女性在孕产过程中，会停止排卵，直至哺乳期的第4至6个月才恢复排卵，这样卵巢就会推迟一二十个卵子的排泌，进而推迟衰老的来临。因此，产后提倡母乳喂养，哺乳时间适当，尽量延长卵巢排卵时间。

心理更成熟。女性在孕育生命的过程中，随着孕期心理的变化，准妈妈在适时调整自己心理状态的过程中，会更深刻地体会到人生的哲理，从养育孩子的辛苦中学会无私的爱，让女性心理变得更成熟。

对顽固性痤疮有意想不到的效果。那些孕前就长痤疮的准妈妈，怀孕后脸反倒变得干净了，怀孕对这类准妈妈来说也是改善肤质的绝佳时机。

● 怀孕期间可能得到的诸多好处

其实，怀孕期，准妈妈可以享受到好多好处：

享有孕期特权。怀孕期间，在公共汽车上，可以要求售票员找座，也有爱心人士主动让座；超市员工会义务帮忙把东西送到你的车上；人们会帮忙开门等。这些孕期特权，准妈妈可以充分利用起来给自己提供便利。

孕期会变得更漂亮。怀孕会让准妈妈的血容量增加，血容量的增加也会将更多的血液带到皮肤上，从而增加光泽，让准妈妈“光彩照人”。

怀孕期间，准妈妈的乳房会变得更丰满，如果适当护理，这种丰满也会持续到产后，让准妈妈拥有傲人的乳沟。

有充分的理由宠爱自己。怀孕的女人最大，准妈妈完全有理由让人来娇宠自己，比如让准爸爸给自己按摩，让朋友陪自己逛街……他们肯定会非常乐意的。



贴心提示

仅仅为了怕体型改变、衰老早至而拒绝生育，对女性的身心健康是不利的。

了解受孕的最佳时机

关键词：受孕时机

从理论上讲，受孕有诸多最佳时机：最佳生育年龄、最佳受孕季节、最佳受孕时段等。在了解诸多最佳的基础上，备孕爸妈也要理解万事不可强求，怀孕这件事最重要的是顺其自然，任何“最佳时机”都是建立在现实基础上的。

● 女性最佳受孕年龄为24~29周岁

女性在24~29周岁阶段的身体健康度高，卵子质量也相对较高，分娩的危险性小，心理上也比较成熟，具备了做妈妈的内外条件。如果太早或太晚怀孕，尤其是超过35岁，即所谓的“高龄产妇”，在怀孕时容易并发各种妊娠疾病，不利于妈妈和宝宝的健康。如果备孕妈妈错过了最佳受孕年龄，那么就要在备孕阶段多加注意了。

男性最佳生育年龄为27~35岁。在此阶段，精子的质量达到高峰，有利于培育优质宝宝。如果超过35岁，男性体内的雄性激素开始衰减，精子的数量和质量都会开始走下坡路。而且在此阶段，大部分男性有了一定的经济基础，能承担起家庭的责任。但如果两个人的年龄无法协调，还是以女方的年龄为主。



● 最佳受孕月份为每年的8月前后

目前，大家普遍认为受孕的最佳月份在每年的8月前后。在此阶段受孕，出现早孕反应时正值夏末秋初，可以避开炎炎夏日对食欲的影响。怀孕中期正值晚秋，水果、蔬菜大量成熟，可以给孕妈妈和胎宝宝充足的营养，而且气候宜人，有利于孕妈妈进行户外活动，促进钙、磷吸收，帮助胎宝宝骨骼发育。分娩期为次年的春末夏初，气温适宜，妈妈哺乳、宝宝沐浴均不易着凉，是坐月子的最佳时期，宝宝也不用怕流感威胁。

还有种观点认为春季出生的孩子身体结实，冬季出生的孩子智商高。

不过中国区域大，各地气候也有很大的差别，因此，最佳月份也是相对的，准父母还是应该以双方的身体还有精神状态为准，来定夺受孕时间，不要过多考虑怀孕月份及生产时间。

最佳受孕时段为每天的下午5~7时之间

精子的活力影响受孕的几率和质量。精子的数量和质量在一天之中会有很大变化,在每天的下午5~7时之间,正好是精子质量和数量都达到高峰的时间,相对而言,增加了受孕的几率和质量。

贴心提示

只有身心俱佳的情况下,才是受孕的最佳状态。因此,受孕应避开人体生理节律低潮期及情绪不好的阶段,以免影响卵子或精子的活力,不利于形成优良的受精卵。

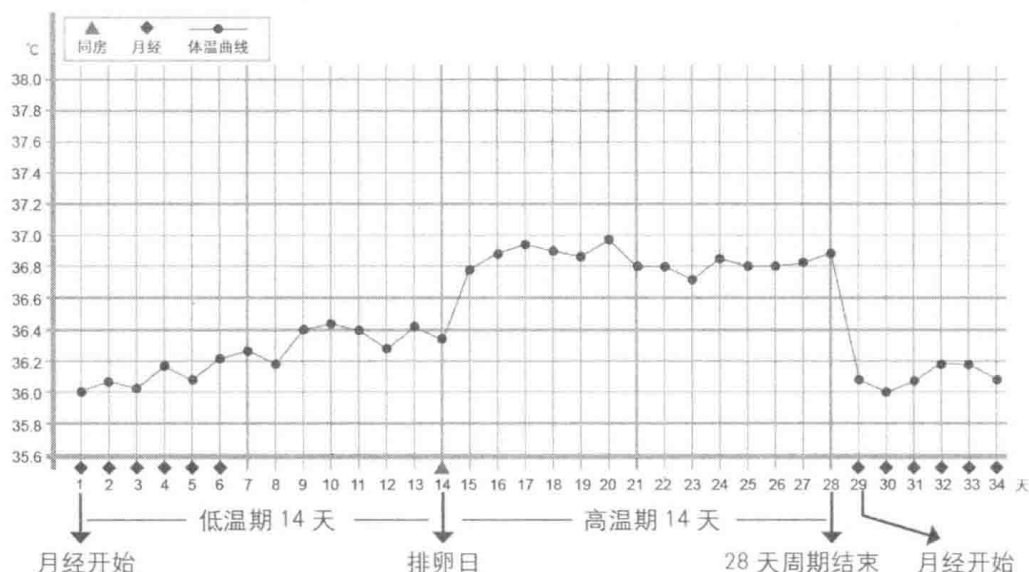
通过测量基础体温确定排卵期

关键词: 排卵期

受孕重要的条件之一是排卵。因此,要想在最佳时机受孕,备孕妈妈要学会测算基础体温,找准自己的排卵期。

怎样通过测量基础体温来确定排卵期

基础体温是指在没有发生饮食、运动、情感波动等足以改变体温行为前提下测量的体温。女性的基础体温会随着月经周期发生微妙的变化,一般月经期在排



卵前相对的低温期，排卵后体温升高 $0.3^{\circ}\text{C}\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，然后到下次月经开始。从低温期过渡到高温期而成为分界点的那一天，基础体温会特别低。体温最低的1天往往就是排卵日，前2天及后1天是易受孕期。通过测量基础体温来确定排卵期的方法尤其适合月经周期稳定的女性。

综合3个月的体温测量表才能准确得出自己的排卵期，备孕妈妈一定要坚持每天测量，找出自己的排卵规律，正确计算排卵期。

● 测量基础体温的方法

1.使用专用的基础体温计。药店购买的女性专用基础体温计，刻度很细，能测量出较精密的体温。

2.起床前测量基础体温。睡前把体温计放在枕边随手可以拿到的地方，睡醒后先不要进行任何活动，立刻将体温计含在舌下，测量5~10分钟，记录在基础体温表上。

● 测量基础体温的注意事项

1.每天早晨自然睡醒后测量。不要运动或思考问题，一般每人都有自己的生物钟，大体都在几点左右醒。这时测量可减少偏差。

2.记录特殊因素的影响。月经、做爱、睡懒觉、感冒、头痛、腹泻、发烧等都会影响体温的状况，需要特别记，作为体温表判断的参考。

3.将标注在专用测量表上的点用线段连接起来，形成曲线，可以更直观地查看排卵期。

4.注意千万不要含着体温计睡着了，危险！

● 确定排卵期的其他方法

1.公式计算法：对于月经规律周期在28~30天的女性来说，排卵期一般出现在两次月经之间，从下次月经来潮的第一天算起，倒数 14 ± 2 天就是排卵期。

2.看宫颈黏液预知排卵期：在月经结束后的最初几天，宫颈黏液（即白带）往往分泌较少，且显得浓浊、黏性大。到了两次月经的中间时期，即排卵前1~2天，阴道会变得越来越湿润，宫颈黏液不

贴心提示

排卵日当天及前3天，受孕率较高，受孕率最高的是排卵那天。确定排卵日后，就要做好身心的双重准备，开始受孕了。