

怀孕可以很简单

非非妈妈轻松助孕 8 法

非非妈妈 著

To Get Pregnant

Is Easy



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

非非妈妈 ● 著

怀孕

可以很简单

非非妈妈轻松助孕  法



人民邮电出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕可以很简单：非非妈妈轻松助孕8法 / 非非妈妈著. — 北京：人民邮电出版社，2012.5（2012.6重印）
ISBN 978-7-115-25829-8

I. ①怀… II. ①非… III. ①妊娠—基本知识 IV.
①R714.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第153420号

内 容 提 要

本书是一本普及备孕知识的工具书，也是一本心理励志的“好孕书”。在书中，“播种网”的创始人——非非妈妈，详细地介绍了帮助万千女性实现了做妈妈梦想的“轻松助孕8法”。另外，书中还收录了十几位姐妹成功受孕的案例，希望未孕女性在分享她们成功受孕经验的同时，看到希望，找到自信。

怀孕可以很简单——非非妈妈轻松助孕8法

-
- ◆ 著 非非妈妈
责任编辑 申 苹
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16 彩插：8
印张：14.5 2012年5月第1版
字数：227千字 2012年6月河北第3次印刷

ISBN 978-7-115-25829-8

定价：35.00元

读者服务热线：(010)67172489 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



策划人手记

“非非妈妈”是大名鼎鼎的播种网的主人。她的本名叫潘青平，是一位有着多年从医经验的退休医生。而播种网 (<http://www.seedit.com/>) 则是这位母亲为天下所有母亲创建的网上家园。

2003年，潘青平退休后，她想做的头一件事，就是完成自己当年的夙愿，为更多的女性朋友做一些关爱自身的事情。儿子非非对妈妈的想法全力支持。经过一段时间筹备，以“播下美好的种子”为主旨的播种网成立了。从那时开始，潘妈妈就在网上拥有了这个被大家口口相传的名字“非非妈妈”。

打开播种网的首页，在淡粉色的背景下一幅温馨的画面悠然展现：阳光、山峦、小树、野花，宛如走进童话世界，让人不禁涌起一种对生命本身的热爱与敬仰。播种网的内容非常丰富，从想要宝宝到怀上宝宝，从产后保养到宝宝成长，从望夫成龙到闺房物语，还有营养食谱……你想要的都可以在这里找到。在网站的“孕育日记”栏目里，准妈妈们还可以记录下自己怀孕期间的点点滴滴。播种网提供的知识也相当周全，就拿“想要宝宝”这个栏目来说，从怀孕前的准备到优生优育的注意事项，从排卵期的科学预测到孕前需要调整的各种生理、心理问题，网站都一一想到。这些相关的科普知识介绍，可以让人以更科学的态度来对待生育过程。播种网还有一个很特别的栏目：“孕育百科”。实际上这是一个全能的搜索引擎，只要你输入关心的词条，就可以查找相关内容。非非妈妈把这里称为“十万个为什么”，她希望和大家一起建立属于播种网的孕育百科全书。

网站从建成到现在，已吸引成千上万的网友经常驻足。非非妈妈发现，即使在如今这样开放的年代里，仍有许多人对生理知识和性知识一知半解。网站上总有一些网友提出“我难道不是天天在排卵吗？”之类令人哭笑不得的问题。面对这些心情迫切的网友，非非妈妈总是耐心解释。有许多网友对医学的专业术语不甚了解，非非妈妈便结合自己多年的实践经验独创了一些播种网里适用的术语。后来，在播种网上大家都领会了这种特殊的用语，特别是在私密版块中，很多敏感的词语都用英文代替，例如“怀孕”大家就称“HY”，“排卵”称“PL”等。这些简单的拼音缩写，让播种网呈现出一份暖融融的关爱。

随着网站人气的不断飙升，非非妈妈的电话也成了热线，甚至还有海外华人打来国际长途向她请教。面对这些渴求帮助的网友，非非妈妈总是竭尽所能。年过半百的她，每天临睡前都要上播种网回复网友的留言。渐渐地，非非妈妈的执著和热情也感染了一些医护人员，大家纷纷加入到播种网里，贡献出自己的一份力量，特别是一位网名叫ICSI的试管婴儿医生，一直作为志愿者匿名在网络上为大家答疑解惑。

如果你想升级为母亲，或者即将升级为母亲，又或者已经拥有了自己的小孩，要是对于孕育生活有什么疑问的话，不妨到播种网来逛逛，非非妈妈是不会让你失望而归的。



自序

十年前，我从工作岗位上退了下来，生活似乎一下子失去了重心。

为了填充突然多出来的时间，安抚空落落的心，我利用家中一台286电脑，通过电话拨号上网，进入了互联网的世界。

开始，我只是漫无目的地浏览，直到有一天，偶然进入一个孕育网站，发现了一群相互诉说着烦恼和苦闷、强烈渴望怀上孩子的不孕姐妹。她们曲折的经历和不懈的努力触动了我最软弱的神经，于是浏览这个孕育网站便成了我日常固定的活动。

作为一个母亲，我深深地知道孩子对于一个渴望当妈妈的女性的重要意义。家庭要有了孩子才完美，如果没有孩子去充实一个家庭，夫妇之间就有可能出现裂痕，来自双方父母的目光也会显得冷峻与无奈，难以建立一个和谐的家庭。

作为一个医生，我知道在育龄女性中，存在受孕困难的比例约为10%，即每10个适龄女性中就有1个，孕育网站把这些受孕困难的女性集中到一起，变成了一个庞大的群体。

这个群体需要帮助！

我知道，造成夫妇双方长期不孕，有时候并不是因为存在什么大的问题，只是缺乏普通的生理常识，或者只是情绪太过紧张。只要给予适当的疏导，问题就会迎刃而解。

我感觉我有责任去帮助她们！于是一面看姐妹们的帖子，一面跟帖，提出一些我认为正确的解决方法。

跟帖很不起眼，然而时间一长还是引起了大家的注意。

“非非妈妈”的名声逐渐地响了起来，大家对我信任有加，有些姐妹成了我的“粉丝”，指名询问的帖子也开始出现，有人甚至认为医院医生的说法都不可全信，要“非非妈妈”说了才能相信。

一下子，我感到肩上的责任重了许多，也领悟到了互联网的巨大力量。不少姐妹建议我开办自己的网站，方便大家咨询，以便发挥更大的作用。我深有同感。于是在儿子的帮助下，我创建了“播种网”——一个未准妈妈们交流的网络平台。

“播种网”开办后，咨询的人一天天地增多，每天除了要在网站回答网友们的提问，还要在QQ上一对一地与大家互动，整天手忙脚乱，应接不暇。不久，我感到一对一地回答问题，不是我能办到的事情！为了更好地帮助更多的女性朋友，只有一个办法，那就是对于大家共同的问题，写成专门的帖子。这样既回答了大家的提问，又留存在那里，方便随时查阅。

这些帖子有个专门的名字，叫“非非妈妈好帖”。日积月累，几年下来，居然积累起不小的数量，现在把它们集结到一起，出版成书。

希望对大家有帮助！

怀孕原来是这么一回事 *p.1*

1. 怀孕是生命的交响乐 2
2. 精子的精神——不到长城非好汉 2
3. 受孕太容易了会怎样 3
4. 创造浪漫气氛，在激情中孕育新生命 4
5. 受精卵回归子宫 4
6. 受精卵着床——生命从播种开始 5
7. 了解自己的子宫 6
 - 生命最初10个月的家 6
8. 子宫内膜——孕育新生命的土壤 7
9. 受精卵着床，条件缺一不可 7
10. 受精卵着床，你能感觉到吗 8
11. 卵子受精后，怀孕成功的概率有多大 9
12. 难孕有时只因平时习惯 10
 - 女性久坐易不孕 10
13. 怀孕后体内激素变化的良苦用心 10
 - 维持早期胚胎发育的原理 10

CHAPTER

第 1 章

1

聪明与健康， 男孩与女孩是否都由上天决定

p.15

1. 天然的淘汰机制 16
2. 迎接宝宝到来，要做哪些检查 20
3. 特别重要的优生五项（TORCH）检查 21
4. 聪明宝宝成长在良好的“子宫环境”中 22
5. 传说中的生男秘方 23

CHAPTER

第 2 章

2

非妈助孕法 1

p.25

CHAPTER

第 3 章

3

放松心情最重要

1. 走出怀孕误区，为自己减负（1）——自然功能 26
2. 走出怀孕误区，为自己减负（2）——泰然处之 27
3. 走出怀孕误区，为自己减负（3）——无须计划 28
4. 走出怀孕误区，为自己减负（4）——各种误解 28
5. 走出怀孕误区，为自己减负（5）——早胜于晚 30
6. 走出怀孕误区，为自己减负（6）——树立自信 32
7. 走出怀孕误区，为自己减负（7）——奥运现象 33
8. 走出怀孕误区，为自己减负（8）——溶血释疑 35
9. 走出怀孕误区，为自己减负（9）——同舟共济 38

姐妹经验

- 蛋挞的升级经验 39
- 新年和生日的最好礼物——木耳的升级报告 41
- 试孕第3个月我终于成功升级了 43
- 知己知彼，百战百胜
——了解自己的身体状况，好孕其实很简单 46

老公必读之改善精子的 质量和数量

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. 你了解精子的秉性吗 | 49 |
| 2. 精子产生的条件很苛刻 | 50 |
| 3. 不要人为地阻止精子们自由竞争 | 50 |
| 4. 精液液化是怎么回事 | 51 |
| 5. 精液液化不良——男性不育的常见问题 | 51 |
| 6. 自己就能做——让精液液化的方法 | 52 |
| 7. 相遇前的等待有多久——精子和卵子的
结合时间 | 52 |
| 8. 如何避免产生抗精子抗体 | 54 |
| 9. 番茄红素，增加精子数量、提高精子活
力的宝贝 | 55 |
| 10. 叶酸，男性也需要补充 | 56 |
| 11. 天然维生素E，提高男性精液质量的法宝 | 57 |
| 12. 女性常用激素类药品，也可有效改善男性精子 | 58 |



姐妹经验

- | | |
|----------------------------|----|
| · 嫣然一笑的升级报告（特别给老公精子不大好的姐妹） | 59 |
| · 确认升级了 | 64 |

CHAPTER
第 5 章

非妈助孕法 3

p.69

促使卵泡产生、卵子排出

- | | |
|-------------------------|----|
| 1. 认识卵泡的方方面面 | 70 |
| 2. 何时“大学毕业”——卵泡长到多大才会排卵 | 71 |
| 3. 月经这回事儿 | 72 |
| 4. 原来如此——月经周期的长短由卵泡决定 | 73 |
| 5. 受孕困难的原因之一——无排卵型的月经失调 | 74 |
| 6. 有排卵月经与无排卵月经的区别 | 75 |
| 7. 黄体，怀孕不可或缺 | 75 |
| 8. 难以捉摸的卵泡黄素化现象 | 79 |
| 9. 偶尔玩失踪的卵子 | 81 |
| 10. 天然维生素E，为怀孕保驾护航 | 81 |

姐妹经验

- | | |
|--------------|----|
| · 偶未准半年终于升级了 | 84 |
| · 好孕啦 | 85 |

Contents

CHAPTER

第 6 章

6

保持最佳生理状态 ——激素的秘密

1. 女性的基础激素——雌激素 89
2. 怀孕不可或缺的激素——孕激素 92
3. 激素的秘密 (1) ——始动因子 96
4. 激素的秘密 (2) ——只争朝夕 97
5. 激素的秘密 (3) ——起伏有序 97
6. 激素的秘密 (4) ——过程控制 98
7. 尽量避免人为促排卵, 调整内分泌才是“王道” 100

姐妹经验

- 我的升级报告, 附HCG和孕激素数据 (子宫小、内膜薄, 有胎停史, 老公精液不液化及质量差) 102
- 内异+未准6个月的我, 终于好孕了 104

非妈助孕法 5

p.109

吃些助孕的普通食物和保健品

1. 豆浆很普通, 特别适合女性 110
2. 酸奶不起眼, 女性常饮益处多 110
3. “大豆异黄酮”——女性必备的保健品 111
4. 蜂蜜很普通, 男性较适合 113
5. “起阳草”——男性之友 114
6. 番茄红素——男性不育的克星 114
7. “伟哥”靠不住, 要靠维生素 114
8. 叶酸, 可预防神经管畸形 116
9. 维生素E——抗不孕维生素 116

姐妹经验

- 幸福来得是那么突然——我的升级报告 118
- 奉上我的升级报告 120

CHAPTER

第 7 章

7

CHAPTER
第 8 章

找准受孕时机， 选择合适的同房方式

1. 找准排卵日，轻松提高受孕率 125
2. 通过基础体温来找排卵日 127
3. 通过拉丝来找排卵日 128
4. 通过B超监测来找排卵日 129
5. 通过排卵痛和排卵期出血来找排卵日 130
6. 通过排卵试纸来找排卵日 131
7. 排卵试纸使用的常见疑问（1）——为什么测不到强阳 131
8. 排卵试纸使用的常见疑问（2）——LH是怎么波动的 132
9. 排卵试纸使用的常见疑问（3）——为什么要扣动扳机 132
10. 排卵试纸使用的常见疑问（4）
——扳机扣动了，什么时候发射 133
11. 排卵试纸使用的常见疑问（5）
——B超监测卵泡，还要用排卵试纸吗 133
12. 排卵试纸使用的常见疑问（6）
——为何会测出异常情况 134
13. 关于找准排卵日的几个常识问题的补充 135
14. 适合自己的同房方式，才是最好的 136
15. 一种可以自己施行的助孕法 137

姐妹经验

- 未准3个月，第4个月，天使成功升级了 138
- 终于升级了——好孕报告 141

不孕不可怕， 排除问题后就能怀孕

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 细说多囊卵巢综合征 | 144 |
| 2. 漫谈高泌乳素血症 | 146 |
| 3. 说说高雄激素症 | 148 |
| 4. 激素紊乱也会出现避孕效果 | 151 |
| 5. 白带异常也是病 | 154 |
| 6. 阴道炎——女性的难言之隐 | 155 |
| 7. 滴虫病会引起不孕 | 158 |
| 8. 要注意清洁，但不要过分 | 159 |
| 9. 专业医生谈抗心磷脂抗体 | 159 |
| 10. 关于抗HCG抗体的一点忧虑 | 160 |
| 11. 专业医生谈输卵管 | 161 |
| 12. 做子宫输卵管碘油造影的注意事项 | 162 |
| 13. 做输卵管通液，时间很重要 | 163 |
| 14. 认识促排卵药品——克罗米芬和HMG | 164 |
| 15. 维生素与克罗米芬双管齐下效果更佳 | 168 |

姐妹经验

- 得过重度宫颈糜烂并做过激光治疗的我，终于升级了 170
- 我的好孕报告——多囊，吃大豆异黄酮怀上了 172

“好孕”来啦！不可大意

CHAPTER
第10章

1. 同房后，多少天就能用试纸测出是否怀孕	176
2. 早孕试纸和排卵试纸的交叉反应	176
3. 如何根据HCG数据判断胚胎是否正常	177
4. 早孕试纸的弱阴从何而来	178
5. 为什么一定要变	179
6. 孕早期要测孕激素水平	179
7. 出现“下班现象”（怀孕后月经期见红）别紧张	180
8. 孕早期可继续观察基础体温变化	181
9. 孕早期没有必要去做B超	182
10. 妊娠期如何做B超检查	183
11. 防患于未然——关于“先兆流产”	183
12. 流产的几种原因	187
13. 排除恐怖的宫外孕	188
14. 孕早期要特别小心的事故高发时段	191
15. 孕妇能不能接种疫苗	192
16. 孕早期用药对宝宝的影响	193
17. 不是绝对不能用药——一个“全或无”定律	194
18. 在摄X线后，发现自己已经怀孕了，怎么办	195
19. 孕期感冒如何处理	196
20. 怀孕后服用叶酸不能够过量	197
21. 孕妇要少喝咖啡	197
22. 孕期注意事项备忘录（1）——早孕期避免性生活	198
23. 孕期注意事项备忘录（2）——回忆一下自己的流产史	198
24. 孕期注意事项备忘录（3）——远离病源	199
25. 孕期注意事项备忘录（4）——谨慎用药	199
26. 孕期注意事项备忘录（5）——避开异味	200
27. 孕期注意事项备忘录（6）——控制外出	200
28. 孕期注意事项备忘录（7）——注意姿势	200
29. 孕期注意事项备忘录（8）——妊娠期的运动	201
30. 孕期注意事项备忘录（9）——不是说不能坐飞机	201
31. 孕期注意事项备忘录（10）——睡眠问题	202

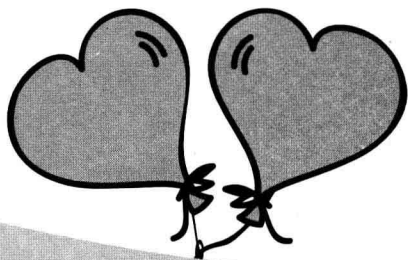
姐妹经验

· 未准3个月升级报告（给没事总怀疑自己有毛病的姐妹打气！）	203
· 我也好孕啦！一次成功！升级报告新鲜出炉了	208

怀孕原来是这么一回事

怀孕是一曲关于新生命的交响乐。未准妈妈们百方求助，焦急等待；准妈妈们虽因孕育宝宝而备感幸福甜蜜，却也会因身体的一点不舒服而提心吊胆。这样看来，只有对怀孕过程有一个清晰、科学的了解，再加上夫妻双方密切的配合，才能孕育出一个优质、健康的宝宝。

然而，在如今这个信息发达的年代，许多姐妹缺乏对孕产相关知识的了解和掌握，专业书籍晦涩难懂，求诸网络又很难获得系统而全面的讲解。本书第一章将通过通俗易懂的语言、生动有趣的例子，从总体上介绍一些关于怀孕过程的知识，希望这些内容能够帮姐妹们认清，怀孕究竟是怎么一回事。



1

怀孕是生命的交响乐

在我看来，怀孕过程就像一首交响乐，由3个不同旋律的乐章组成。

第一乐章：大批精子穿过子宫颈，越过子宫，向输卵管进军，千军万马，浩浩荡荡，是豪壮的进行曲；

第二乐章：卵子和精子亲密地拥抱着在一起，悱恻缠绵，一面进行细胞分裂，一面沿着输卵管举行蜜月旅行，走走停停，是优美的浪漫曲；

第三乐章：受精卵进入子宫，一面滚动，一面附着，争取定位，竭力设法植入内膜，是充满惊险、充满悬念的幻想曲。

一次成功的演出，就是一曲纯洁、崇高的对新生命的赞歌！

2

精子的精神——不到长城非好汉

为了孕育一个新的生命，精子真有一股前赴后继、不到长城非好汉的精神！

虽然女性为迎接精子的进入，创造了很多有利条件，但是精子还是必须依靠自己的努力来完成任务。女性的阴道是一个酸性的环境，pH值只有4~5，不适宜细菌的生存，同样不适宜精子的生存。精子在阴道酸性的环境中只能存活1~2小时，所以只有强壮活跃的精子才有能力迅速地穿过子宫颈，而大批能力差的精子就只能牺牲了！

进入子宫腔的精子还要面对两个问题：一个是躲避子宫腔内白细胞毫不留情的吞食，另一个就是选择正确的前进方向。

在子宫腔内，精子只能奋力快速地前进，才能逃脱白细胞的吞食；在摆脱了白细胞的追逐后，精子还必须抉择往哪个方向去。输卵管有左右两根，往哪根去才是正确的？这个时候，精子们一般会兵分两路，向两个方向同时