

HUAIYUN QIUZI ZHINAN

怀孕与分娩新感觉

怀孕求子指南

冯如梅 编著

不孕症的咨询课堂

不孕体质的改善

从不孕的阴影里面走出来

不孕夫妻的良医益友

怀孕求子新资讯

让你拥有“大肚子”的美丽与自信

HUAIYUN QIUZI ZHINAN

怀孕与分娩新感觉

怀孕求子指南

冯如梅 编著



图书在版编目(CIP)数据

怀孕求子指南/冯如梅编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2002.9

ISBN 7-80651-167-9

I .怀… II .冯… III .①不孕症-诊疗②妊娠期-妇幼保健
IV .R71

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第046222号

怀孕求子指南

HUAIYUN QIUZI ZHINAN

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号

邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×960毫米 1/32

印 张/ 6.75

字 数/ 135 千

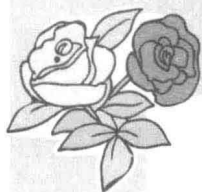
版 次/ 2006年6月第2版1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-167-9/R·42

定 价/ 22.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

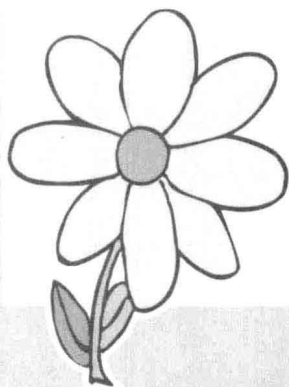


前言



在比较传统的东方社会，一对夫妇久婚不孕，必然会感受到来自亲朋好友关爱的眼神，随着年岁的增长，自己也可能因膝下犹虚而心生感伤。因此，不孕一直是许多妇女心头的痛。而要拥有一个BB，除了排除造成不孕的因素外，还必须确保整个孕期的顺利。为达此目的，我们组织编写了这本《怀孕求子指南》。

该书着重剖析不孕的成因，介绍不孕不育的对策，告诉你如何处理孕期可能出现的严重影响BB生存、发育的各种问题。笔者希望本书能给那些受不孕困扰的女性们一些切实可行的帮助。



目 录

第一章 怀孕求子新资讯

一、认识男性生殖系统的构造	2
二、男性生殖系统的生理知识有哪些	3
三、认识女性生殖系统的构造	4
四、女性生殖系统的生理功能是什么	6
五、男性与女性生理发育的历程	8
1. 青春期的生理发育	8
2. 青年期的生理发育	10
3. 壮年期的生理发育	13
4. 更年期的生理发育	16
5. 老年期的生理发育	19
六、受孕之谜	23
1. 精子	23

2. 卵子	24
3. 男子射精	25
4. 女子排卵	26
5. 受精	26
6. 着床	27
七、生男生女的奥秘	27
1. 性别是怎样形成的	27
2. 胎儿性别预测	28
3. 生男生女的要领	30
八、婚前检查身体的必要性	30
九、婚前检查的好处	31
十、婚前检查的主要内容	32
十一、婚前的心理准备	33
十二、婚前的生理准备	33
十三、计划好受孕的时间	34
十四、婚育年龄对胎儿有什么影响	34
十五、怀孕前夫妻双方应做好哪些准备工作	36
十六、孕前对夫妻双方的饮食准备有什么要求	37
十七、怎样创造良好的受孕环境	38
十八、什么时候同房最容易怀孕	38
十九、选择最佳受孕条件	39

1. 选择身体最佳时期受孕	40
2. 选择最佳季节受孕	40
3. 不宜将孕早期安排在冬季	41
4. 选择最佳情绪时受孕	42
二十、孕前的心理准备	44
1. 调节夫妇孕前的心绪	44
2. 创造和谐的孕前心理环境	45
3. 喜庆妊娠“节日”	45
4. 妊娠在爱情生活中的理想位置	46
二十一、孕前的生理准备	47
1. 调适孕前生理机能	47
2. 调养孕前身体素质	47
3. 孕前衣食住行	48
4. 孕前锻炼	48
二十二、怎样避免孕育低能儿	49
二十三、哪些情况不宜怀孕	50



第二章 不育症的探讨

一、给不孕不育夫妇的建议	54
二、男性不育症的原因	55
三、男性不育的常见原因	57
四、男性不育症的诊断	58
1. 收集精液的方法	59
2. 精液常规检查	60
3. 精液的生化分析	60
4. 睾丸活组织检查	60
5. 输精管造影术	61
五、不育症男性的日常生活心得	62
六、男性不育症的治疗	64
1. 少精子症与无精子症的治疗	64
2. 死精子症的治疗	65
3. 精子活力低下的治疗	66

4. 男性自身免疫性不育的治疗	67
5. 人工授精	68
七、不育男性的生活调养	69
1. 饮食、起居对生育的影响	69
2. 精神心理因素	69
3. 科学合理的性生活	70
八、不育男性常用食疗膳方	71
1. 双腰炒韭菜	71
2. 鱼鳔海参汤	71
3. 二鞭散	71
4. 鹿肉炒雀卵	72
九、何谓女性不孕症	72
十、女性不孕症的原因	73
十一、女性不孕症的主要原因	76
十二、女性不孕症的治疗	77
1. 促排卵	77
2. 输卵管梗阻的治疗	80
3. 盆腔炎的治疗	81
4. 免疫性不孕症的治疗	82
5. 习惯性流产的防治	83
6. 早产的预防和早产儿的护理	85

7. 试管婴儿	86
十三、接受排卵诱发法的心得	87
十四、女性不孕的生活调养	88
十五、女性不孕常用食疗药膳方	89
1. 促进排卵	89
2. 治疗小腹寒凉、月经后期的宫寒不孕症 ...	90
3. 主治肾虚及内分泌失调所致的各种不孕症 ...	90

第三章 改善不孕体质的药膳

一、改善排卵障碍药膳	92
1. 滋阴茶	93
2. 龟板炖鸽	93
3. 菟丝鹿酒	93
4. 乌鸡汤	94
二、改善输卵管障碍药膳	95
1. 鸡血藤炖排骨	95
2. 黑豆红花煎	96
3. 茉莉花茶	96
4. 益母草炖肉方	96

5. 舒畅花茶	96
6. 川七鸡汤	97
三、改善着床障碍药膳	97
1. 五香羊排汤	98
2. 暖宫肥鸽汤	99
3. 暖宫羊肉粥	100
4. 当归生姜羊肉汤	100
四、改善子宫颈障碍药膳	100
1. 猪肚四神汤	102
2. 糯米乌鸡粥	102
3. 车前薏苡仁粥	103
4. 仕女回春粥	103
五、改善精子状态不良药膳	103
1. 牛鞭强肾煲	105
2. 冬瓜茶	105
3. 冬虫夏草鸭汤	106
4. 丝瓜炒猪膀胱	106
5. 鲜芦笋猪瘦肉汤	107
6. 刺五加鸡茸	107
7. 泥鳅炖豆腐	107



第四章 改善不孕的中医验方

一、克服排卵障碍验方	110
排卵不孕1号	110
排卵不孕2号	110
排卵不孕3号	110
排卵不孕4号	111
二、克服输卵管障碍验方	111
输卵管不孕1号	111
输卵管不孕2号	112
输卵管不孕3号	112
输卵管不孕4号	113
三、克服着床障碍验方	113
着床不孕1号	113
着床不孕2号	114
着床不孕3号	114
着床不孕4号	115



四、克服子宫颈障碍验方	115
子宫颈不孕 1 号	115
子宫颈不孕 2 号	116
子宫颈不孕 3 号	116
子宫颈不孕 4 号	117
五、克服精子障碍验方	117
精子不孕 1 号	117
精子不孕 2 号	118
精子不孕 3 号	118

第五章 不孕症的咨询课堂

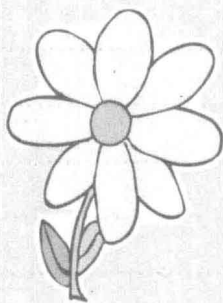
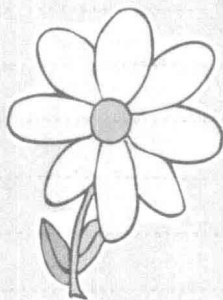
一、不孕症的咨询	122
二、性与怀孕的咨询	125
三、男性不育症释疑	127
四、女性不孕症释疑	129
五、人工流产是否会造成不孕	130
六、堕胎和不孕有关系吗	130
七、月经规则术是否会导致不孕	131



- 八、衣食住行与男性不育也有关吗 133
- 九、洗热水澡也能引起男子不育吗 134

第六章 怀孕与分娩新感觉

- 一、妊娠的确定 136
- 二、怀孕后必要的检查 139
 - 1. 量身高体重 139
 - 2. 检查骨盆 140
 - 3. 量血压、检查尿液 140
 - 4. 贫血的检查 141
 - 5. 验血 141
 - 6. 德国麻疹的检查 141
 - 7. 梅毒反应检查 142
 - 8. 弓浆虫检查 142
 - 9. HB 抗原检查 143
- 三、怀孕后母体的变化 143
 - 1. 怀孕初期的生理状况和变化 143
 - 2. 怀孕中期的生理状况和变化 144



3. 怀孕后期的生理状况和变化 ...	144
4. 母乳分泌的过程	145
四、良好的孕期饮食带给你丰富的报酬 ...	146
五、孕期营养与孕妇忌口	151
1. 胎儿及母体对营养的需求	151
2. 孕期的基本食物	154
3. 大自然馈赠的营养	158
4. 孕妇忌口	160
六、胎儿的发育是孕妇的责任	161
七、孕妇情绪好对胎儿有益	163
八、数胎动与听胎音怎么做	165
九、早孕保健要注意哪些事项	166
十、孕期用药时对胎儿有影响吗	167
十一、孕妇不宜多服补药	168
十二、妊娠的日常保健	169
1. 孕妇要谨慎起居	169
2. 孕妇要注意劳逸结合	171
3. 孕妇衣着注意事项	172
4. 孕妇更要注意口腔的卫生	172
5. 孕妇如何安度三伏天	173
6. 孕妇如何安全过冬	174
7. 孕妇应避免哪些家务劳动	175
8. 怀孕期间的性生活	176

十三、胎儿的十个月	177
十四、怀孕前期应付孕吐和疾病的对策	181
1. 孕吐的对策	181
2. 便秘的对策	183
3. 痔疮的对策	184
4. 其他不快症状的对策	185
十五、怀孕前期的危险信号	189
1. 流产	189
2. 宫外孕、葡萄胎	191
十六、分娩前应有怎样的心理准备	193
十七、怎样才能顺利生产	195
十八、分娩方式的选择	196
十九、分娩的预兆	197
1. 出现规则的子宫收缩	197
2. 见红	197
3. 破水	197
二十、分娩的经过与产妇的配合	198
1. 子宫颈开口期	198
2. 胎儿娩出期	199
3. 胎盘娩出期	200

第一章

怀孕求子新资讯