

图解孕产40周

指导方案



TUJIEYUNCHAN
40ZHOUZHIDAO
FANGAN

为特殊群体量身打造，关爱每一位怀孕的女性，用权威视角为您打开孕育之门，引发新一轮的孕育革命。



图解孕产40周

指导方案

TU JIE YUN CHAN 40ZHOU ZHI DAO FANG AN



图书在版编目(CIP)数据

图解孕产 40 周指导方案 / 张杰著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80753-214-9

I. 图… II. 张… III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 006431 号

策 划: 钟 雷

责任编辑: 范淑梅

封面设计: 稻草人工作室 

图解孕产 40 周指导方案

主 编: 李 杰 副主编: 王丽萍 尹成佳

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳美程在线印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13.5 字数 245 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-214-9

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言



妇女怀孕是人类繁衍生息的最伟大的事情,拥有一个聪明健康的孩子是做父母的最大的愿望。在怀孕过程中,准爸爸准妈妈们会遭遇到许多棘手的问题,如何解决这些问题呢?这就需要准爸爸准妈妈们在怀孕期间作好充分的准备,因为这直接关系到胎儿的生长发育。

针对这些问题,我们搜集了大量的资料,从怀孕的前期准备入手,循序渐进地对孕期的每一个细节进行分析,邀请权威的专家为大家解答孕前、孕中、孕后所遇到的问题,指导孕妇的衣、食、住、行等方方面面的生活要点,以科学方法为您生育一个聪明可爱的宝宝提供了完整的方案。

本书通俗易懂,图文并茂,具有很强的实用性、权威性和现代性。相信它会让您在轻松愉悦的心情中,度过美好的怀胎十月,我们由衷地希望能看到您见到宝宝时幸福的微笑。

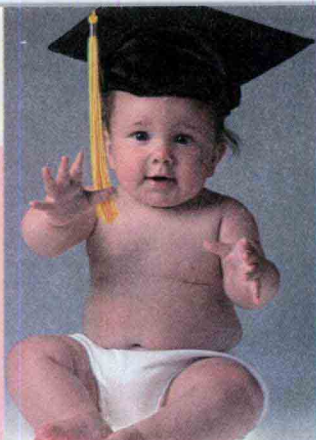
编者

2008年3月



目录

CONTENTS



一 孕前准备

知识准备

- 1.最佳的受孕年龄和季节 2
- 2.决定怀孕后最好先作体检 2
- 3.选择受孕的最佳时机 2
- 4.怎样计算排卵期 3
- 5.影响受孕成功的因素 4
- 6.孕前生物钟的调节以及生物钟的计算方法 4
- 7.选择胎儿的性别 6
- 8.科学预测胎儿的性别 7
- 9.孩子的智力与遗传的关系 8
- 10.暂缓受孕的情况 9
- 11.不宜怀孕的情况 10
- 12.父母对孩子的遗传 10
- 13.父母与子女血型的关系 11
- 14.人工受孕及其成功率 11

生理和心理准备

- 1.孕前生理功能的调适 12
- 2.孕前锻炼 12
- 3.孕前营养调整 12
- 4.孕前要慎重服药 13
- 5.孕前衣食住行的调整 13
- 6.制订完备的怀孕计划 13
- 7.丈夫在妻子怀孕期间的注意事项 14
- 8.保持孕前的乐观情绪 14
- 9.孕前性生活的注意事项 15
- 10.消除对怀孕和分娩的恐惧心理 15
- 11.孕前精神保养方法 16



物质和生活准备

1. 怀孕期间适合穿的内衣 17
2. 选择怀孕期间的内衣 17
3. 适合孕妇穿的鞋 17
4. 合理安排孕期的经济计划 17
5. 选择适宜的卧具 17
6. 孕前男子慎洗桑拿浴 18
7. 孕前妇女不宜喝咖啡 18
8. 孕前男子不宜喝咖啡 18

怀孕早知道

1. 怀孕最明显的征兆 19
2. 怀孕时对食物偏爱的改变 19
3. 如何调节妊娠反应 19
4. 白带增多是正常现象吗 19
5. 怀孕后出现尿频现象的原因 20
6. 怀孕会出现持续高温 20
7. 通过乳房的变化检测怀孕 20
8. 怀孕后其他方面的变化 20
9. 更可靠的怀孕检测方法 20
10. 根据月经推算预产期 21
11. 根据基础体温的曲线表推算预产期 21
12. 根据妊娠周计算预产期 22

二 十月怀胎

怀孕第一个月(0~4周)

1. 准妈妈日记 24
2. 母体变化 24
3. 胎儿发育 24
4. 注意事项 24
5. 孕期检查的原因 24
6. 孕妇有过数次流产是否需要医生治疗 24
7. 对胎儿有明显危害的药物 25

8. 避免室内家庭噪声对孕妇的危害 25
9. 避免光源污染对孕妇的危害 25
10. 孕妇忌接触有毒物品 26
11. 孕妇勿接触放射线,不宜长时间看电视 27
12. 四种方法清除果蔬残留的农药 27
13. 孕妇不宜养狗、猫、鸟等宠物 28
14. 地毯对孕妇的危害 28
15. 妊娠反应的十种情况 28
16. 维生素 B₆ 可防治妊娠呕吐 28
17. 马铃薯可增进食欲 29
18. 叶酸的功用 29
19. 温馨的孕妇居室环境 29
20. 孕妇睡觉的四点注意事项 29
21. 孕妇如何选择床上用品 30
22. 情绪胎教 30
23. 解决头晕乏力的六种方法 30
24. 异常情绪对胎儿发育的影响 31
25. 丈夫调节家庭气氛的方法 31
26. 丈夫应注意稳定孕妻情绪 32
27. 音乐胎教的优点 32

怀孕第二个月(5~8周)

1. 准妈妈日记 33
2. 母体变化 33
3. 胎儿发育 33
4. 注意事项 33
5. 孕妇应适量运动 34
6. 孕妇锻炼须谨慎 34
7. 孕妇如何防止孕吐 34
8. 日常小动作不可忽视 35
9. 孕妇上班注意事项 35
10. 孕妇要不要作产前诊断 36
11. 孕妇产前检查 36
12. 孕妇应定期化验尿蛋白 36
13. 怀孕早期白带检查不可少 37
14. 怀孕早期切勿作 X 线检查 37
15. 孕期作 B 超检查须谨慎 37
16. 孕期慎作胎儿镜检查 37



17.孕早期的性生活	38
18.孕妇缺糖产生的后果	38
19.孕妇不宜吃 过多的补品	38
20.怀孕期间特别想吃某种食物时的 应对办法	39
21.孕妇营养不良对胎儿 造成的影响	40
22.最适合孕期吃的食物	40
23.孕妇饮食禁忌	42
24.孕妇要慎食 酸性食物	42
25.孕妇不宜烫发 或染发	42
26.孕妇为什么要慎用 风油精	43
27.静电对孕妇有 什么危害	43
28.孕妇如何防止静电 伤害自己	43
29.孕妇清洁外阴有什么 注意事项	43
30.洗发水会影响胎儿的 记忆力吗	43
31.孕妇应选择 合适的衣服	43
32.孕妇适宜穿背带裤	44
33.孕妇应该如何 选择内裤	44
34.孕妇要戴胸罩	44
35.孕妇切忌穿高跟鞋	44

怀孕第三个月(9~12周)

1.准妈妈日记	45
2.母体变化	45
3.胎儿发育	45
4.注意事项	45

5.怀孕时泌尿系统 有哪些变化	45
6.怀孕时生殖系统 有哪些变化	45
7.孕妇安胎宜吃鸡蛋	46
8.孕妇安胎宜多吃鲤鱼	46
9.孕妇不宜多吃甲鱼、 螃蟹、海带	46
10.孕妇要防止缺钙	46
11.正确预防孕妇贫血	47
12.孕妇要防止缺锌	48
13.孕妇要防止缺铜	48
14.孕妇要防止缺碘	48
15.木薯不适于孕妇食用	49
16.孕妇需多吃蔬菜	49
17.孕妇怎样吃菠菜好	49
18.薏苡仁和马齿苋 不适合孕妇吃	50
19.孕妇最好别吃 久贮的土豆	50
20.孕妇食欲不振应 多吃苦瓜	50
21.孕妇不应吃 黄芪炖鸡	51
22.孕妇忌吃青蛙	51
23.孕妇宜“吃粗”	52
24.孕妇忌偏食	52
25.孕期忌贪食	52
26.盛夏孕妇宜吃什么	53
27.孕妇不宜多吃胡萝卜	53
28.孕妇忌多吃水果罐头	53
29.孕妇吃生姜有什么讲究	53
30.孕妇怎样利用蒜 防治感冒	54
31.孕妇要适当吃玉米	54
32.孕妇吸烟可能导致 孩子得癌症	54



怀孕第四个月(13~16周)

- 1.准妈妈日记 55
- 2.母体变化 55
- 3.胎儿发育 55
- 4.注意事项 55
- 5.怀孕时呼吸系统有
哪些变化 55
- 6.孕期性生活的注意事项 55
- 7.孕妇要加强冬季保健 56
- 8.孕妇宜多喝牛奶 56
- 9.孕妇腿易抽筋的原因 56
- 10.孕妇忌大量补充维生素 57
- 11.孕妇应适量补充
维生素 B₁ 57
- 12.孕妇应适量补充
维生素 B₂ 57
- 13.孕妇应适量补充
维生素 C 58
- 14.孕妇应适量补充
维生素 D 58
- 15.孕妇应适量补充
维生素 E 58
- 16.孕妇应适量补充
维生素 K 59
- 17.孕妇体重不宜过重 59
- 18.丈夫需多陪孕妻散步 59
- 19.孕妇应进行适量的
有氧运动 60
- 20.怀孕期间不宜拔牙 60
- 21.为何孕妇常出现
牙周问题 61
- 22.孕妇要时刻预防感染 61
- 23.孕妇要时刻预防便秘 61
- 24.孕妇应及时治疗下肢
静脉曲张 62
- 25.孕妇应及时治疗腹泻 63

26.妊娠期应注意预防感染

真菌性阴道炎 63

27.妊娠期应注意预防和治疗

滴虫性阴道炎 63

28.妊娠期如何防治糖尿病 64

29.如何处理妊娠期痔疮 64

30.妊娠期为何会发生坐骨神经痛 65

怀孕第五个月(17~20周)

- 1.准妈妈日记 66
- 2.母体变化 66
- 3.胎儿发育 66
- 4.注意事项 66
- 5.孕妇感觉到胎动应在什么时候 66
- 6.孕妇要学会自查胎动 66
- 7.孕妇要注意多补充营养 67
- 8.胎动减少是否正常 67
- 9.孕妇胎教的方法 67
- 10.对胎儿宜进行阳光胎教 68
- 11.环境因素对胎儿很重要 69
- 12.孕妇应该避免不利于妊娠的
几种内外环境 69
- 13.孕妇宜帮助胎儿进行运动 69
- 14.阅读书籍对胎儿有益 69
- 15.孕妇宜多看漂亮的婴儿图片 70
- 16.孕妇应同胎儿进行语言交流 70



目录

CONTENTS



17. 胎教离不开父亲	70
18. 孕妇睡午觉益处多	71
19. 孕妇切忌大笑	72
20. 家庭氛围对孕妇很重要	72
21. 孕妇不能睡电热毯	72
22. 孕妇应远离电脑辐射	72
23. 孕妇不要使用微波炉	73
24. 孕妇应禁用空调	73
25. 怎样防止手机对孕妇的危害	73
26. 孕妇要远离绵羊	73
27. 孕妇不宜迷恋麻将	73
28. 孕妇要保持唇部的卫生	74
29. 孕妇洗澡时的注意事项	74
30. 孕妇最好不要频繁泡温泉	74
31. 孕妇服用易过敏性药物须谨慎	74
32. 孕妇要防止肚子高温	75
33. 孕妇尽量不要使自己处于过凉或过热的环境中	75
34. 芦荟可能导致孕妇流产	75
35. 孕妇怀孕期间多动脑, 会提高胎儿心智	75

怀孕第六个月(21~24周)

1. 准妈妈日记	76
2. 母体变化	76
3. 胎儿发育	76
4. 注意事项	76
5. 怀孕时皮肤有哪些变化	77
6. 前置胎盘简述	77
7. 子宫的结构与功能	78
8. 孕妇应如何增添美感	79
9. 孕期如何护理头发	80



10. 孕妇如何应对皮疹	80	17. 膝胸卧位矫正胎位	96
11. 妊娠期肾结石的防治	80	18. 骨盆韧带运动与盘腿坐运动 可预防难产	96
12. 孕妇过度焦虑的危害	81	19. 孕妇应注意起居姿势	97
13. 孕妇不应长时间待在厨房	81	20. 盆底肌肉运动的益处	97
14. 妊娠高血压综合征	81	21. 手指健脑操	97
15. 妊娠高血压的主要症状	81	22. 适当的体育锻炼有益孕妇 身体健康	97
16. 如何护理高危妊娠	82	23. 孕妇不宜久坐软沙发	98
17. 患有妊娠高血压综合征的 孕妇如何保健	82	24. 腹式呼吸运动对孕妇有益	98
18. 妊娠高血压综合征患者在饮食方面 需要注意的问题	82	25. 孕期健康与舌、B 族维生素的关系	98
19. 妊娠高血压者应改变食物的 烹调加工方法	83	26. 慎防莲污染	99
20. 胎位经常改变的原因	84	27. 营养丰富的菱角	99
21. 怀孕第六个月的饮食	84	28. 莲药用、食用皆佳	100
		29. 孕妇吃秋柿子要适量	100

怀孕第七个月(25~28周)

1. 准妈妈日记	90
2. 母体变化	90
3. 胎儿发育	90
4. 注意事项	90
5. “静默调息”防治妊娠高血压	90
6. 夏夜露宿纳凉对孕妇的危害	91
7. 正常的心情紧张不会对胎儿 造成伤害	91
8. 轻快的音乐适宜胎儿	92
9. 夏日流些汗对孕妇有益	92
10. 孕妇不能吃蛇肉及被 污染的水和鱼	93
11. 孕妇吃荔枝须防高血糖	93
12. 羊膜腔造影术	94
13. X 线照相检查胎儿	94
14. 清热降压的佳品——秋梨	95
15. 孕妇的营养佳品——野菜	95
16. 纠正胎位异常的两种方法: 艾灸与饮水疗法	95

怀孕第八个月(29~32周)

1. 准妈妈日记	102
2. 母体变化	102
3. 胎儿发育	103
4. 注意事项	103
5. 孕期的四个误区	103
6. 早产	103
7. 如何鉴别孕期腹痛	104
8. 妊娠性皮疹症	104
9. 妊娠晚期的注意事项	104
10. 妊娠期应注意乳房保健	104
11. 孕妇应怎样清洁乳头	105
12. 孕期并发肾盂、肾炎的原因	105
13. 注意胎儿生育检查的八种情况	106
14. 孕晚期应查胎位	106
15. 孕妇肚子太大与难产的关联	107
16. 孕晚期多吃什么助优生	107
17. 中医孕八月的胎教	107



怀孕第九个月(33 ~ 36 周)

1.准妈妈日记	109
2.母体变化	109
3.胎儿发育	109
4.注意事项	109
5.怀孕时心血管系统 有哪些变化	109
6.胎盘早期剥离类型	110
7.出现胎盘早期 剥离的原因	110
8.什么是胎儿窘迫	111
9.孕妇妊娠9个月的 注意事项	111
10.如何安排孕晚期远行	112
11.药膳食谱	112
12.中医孕九月的注意事项	113

怀孕第十个月(37 ~ 40 周)

1.准妈妈日记	115
2.母体变化	115
3.胎儿发育	115
4.注意事项	115
5.有关分娩的生理知识	116
6.消除分娩前的恐惧心理	116
7.宝宝出生前准妈妈要 进行的准备	116
8.宝宝出生前准爸爸要 进行的准备	117
9.为即将出生的宝宝 准备物品	117
10.意想锻炼法	118
11.全身松弛法	118
12.精神松弛法	118

13.呼吸技巧	119
---------------	-----

14.孕妇临近分娩时的征兆	120
---------------------	-----

15.即将分娩的征兆	120
------------------	-----

16.什么时候孕妇需要 住进医院	121
---------------------------	-----

17.自然分娩	121
---------------	-----

18.无痛分娩法	121
----------------	-----

19.特殊分娩	122
---------------	-----

20.采用剖腹产的几种情况	124
---------------------	-----

21.分娩的三个产程	125
------------------	-----

22.分娩不同时期的 注意事项	125
--------------------------	-----

23.分娩时的辅助动作	127
-------------------	-----

24.分娩时正确的呼吸法	127
--------------------	-----

25.早产及应对策略	128
------------------	-----

26.难产及应对策略	128
------------------	-----

27.分娩并发症及应对策略	129
---------------------	-----

28.分娩时的异常情况	130
-------------------	-----

29.肥胖孕妇产前保健	131
-------------------	-----

30.瘦弱孕妇的自我保健	131
--------------------	-----

31.矮小孕妇注意事项	131
-------------------	-----

32.孕妇掌握正确呼吸 法的重要性	131
----------------------------	-----

33.减轻产妇分娩阵痛的方法	132
----------------------	-----

孕期异常情况与疾病应对

1.孕期的严重呕吐	133
-----------------	-----

2.流产	133
------------	-----

3.宫外孕及其预防	133
-----------------	-----

4.葡萄胎	134
-------------	-----

5.双胞胎、多胞胎	134
-----------------	-----

6.避免怀孕中期出现的 头晕现象	134
---------------------------	-----

7.孕期体重的增加引发的情况 ...	135
--------------------	-----

8.孕期突然的肌肉痉挛	135
-------------------	-----

9.高龄产妇注意事项	135
------------------	-----

10. 癫痫病患者在怀孕期间不必

停止服药 135

11. 妊娠期间贫血 135

12. 妊娠中毒症 136

13. 妊娠期的羊水量 136

14. 偏头痛 138

15. 皮肤剧烈瘙痒 138

16. 孕期手指麻木无力 138

17. 妊娠期子宫颈流血 138

18. 双胞胎之一夭折 139

19. 胎儿畸形 139

安胎食谱

1. 妊娠早期 140

2. 妊娠中期 146

3. 妊娠晚期 156

三

产后保健

产后常见病的调养与治疗

1. 分娩后母体的变化 166

2. 处理产后恶露 167

3. 分娩后当天应做的事 167

4. 产褥操的做法 167

5. 调养产后血晕 169

6. 调养产后缺乳 170

7. 调养产后褥劳 171

8. 调养产褥感染 172

9. 调养产后子宫复旧不全 173

10. 调养产褥中暑 175

11. 调养产褥期乳腺炎 176

12. 调养产后子宫脱垂 177

13. 产后性生活时应避孕 178

14. 产后发热的调养 179

15. 产后腹痛的调养 180

16. 产后排尿异常的调养 182

17. 产后便秘的调养 184

18. 产后泄泻的调养 185

19. 产后水肿的调养 187

20. 产后身痛的调养 188

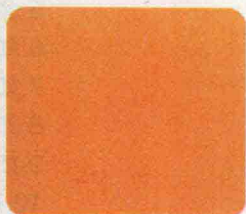
产妇的饮食与营养

1. 分娩后产妇补养须知 190

2. 产妇要适度摄取红糖 191

3. 产妇不宜多吃鸡蛋 191

4. 产妇不宜吃辛辣、生冷的食物 191

5. 产妇在分娩后三个月内
忌食味精 192

目录

CONTENTS



6. 产妇不宜饮用营养丰富的 麦乳精	192
7. 产妇忌吃巧克力	192
8. 产妇不宜多吃人参	192

生活禁忌

1. 产妇坐月子期间 眼睛的护理	194	9. 产妇的卧室要通风	196
2. 产妇要控制看电视时间	194	10. 卧床休息也要讲究方法	196
3. 探望产妇忌送鲜花	194	11. 月子期间注意口腔卫生	196
4. 产妇的床垫选择	194	12. 月子期间洗头、洗澡的 注意事项	197
5. 产后忧郁症	194	13. 坐月子可以梳头	197
6. 产后会阴护理	195	14. 产妇分娩后多久能投入 正常工作	197
7. 剖腹产产妇注意事项	195		
8. 产妇的穿衣注意事项	195		

产后身材重塑

1. 产后体形会发生的变化	198
2. 如何护理和保养产后的身体	198
3. 产后肥胖的几种类型	199
4. 做产后健美操的注意事项	199
5. 多喝水对产妇减肥的好处	200
6. 如何恢复产后腹部的健美	200
7. 如何恢复产后腰部的健美	200
8. 如何恢复产后臀部的健美	200
9. 如何消除剖宫产后的腹部脂肪	201
10. 产后使用束腹与束裤	201
11. 如何做简单的产后健身操	202

TUJIEYUNCHAN40ZHOU
ZHIDAOFANGAN



图解 孕产40周指导方案

TU JIE
YUN CHAN 40 ZHOU
ZHI DAO FANG AN

第一章 孕前准备



人类要健康地生活，自然时刻都该注意生理卫生，对于准备生育下一代的夫妇来说，这一点显得尤为重要。凡是打算怀孕的夫妇，都应建立一套科学的保健方案。

知识准备

1. 最佳的受孕年龄和季节

受孕的最佳年龄

随着女性性器官及心理的成熟,女性受孕的最佳年龄在24~25岁,在25~26岁时生育第一胎最为理想,若做不到,则在30岁前生育也是比较理想的。30岁以后生育,会使分娩难度加大,而且,带孩子的精力也不如30岁以前。

受孕的最佳季节

受孕时要考虑到选择婴儿和产妇容易度过的季节。酷夏和严冬分娩当然都不好,秋天也不太合适,因为经过炎热的夏天,孕妇的体力消耗比较多,再来完成分娩这件大事,对孕妇的身体很不利。一般来说,春天分娩最好,气候适宜,哺育婴儿也容易。当酷夏到来时,母亲和孩子都已积攒了足够的体力,比较容易度过。

2. 决定怀孕后最好先作体检

决定怀孕的女人最好作一次最新的宫颈涂片检查,如果发现异常,则应该马上治疗。医生还会确认你是否对风疹有抗体,如果没有,则应请医生为你作妊娠前注射,以达到免疫的目的。如果你不存在慢性的炎症或者更严重的健康问题,就没有必要作进一步检查了。

3. 选择受孕的最佳时机

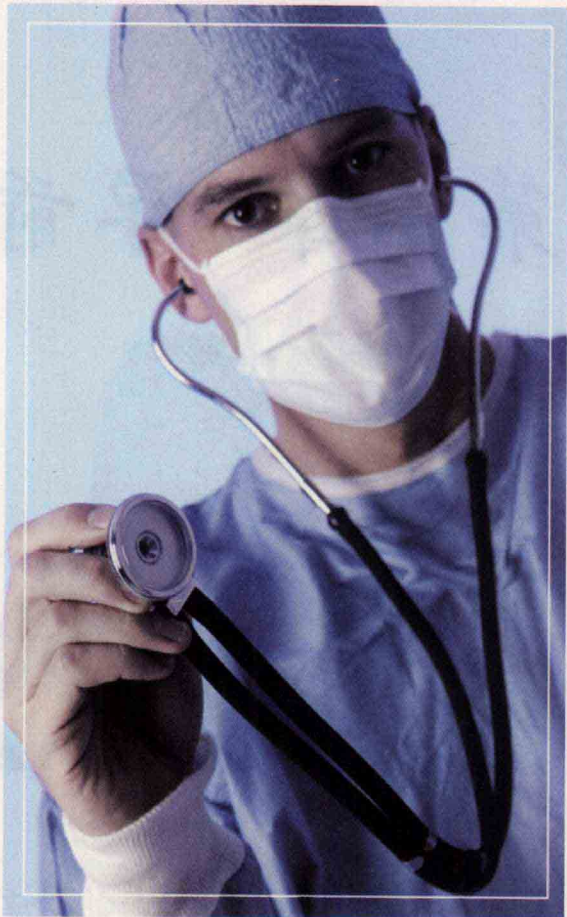
主要应从以下几个方面加以注意:

① 每天清晨未起床前,女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握

体温下降和上升的时间,以确定排卵的日期(女方一般应测量3个月以上)。

② 在排卵期前应减少同房的次数,使男方养精蓄锐,以产生足够数量和高质量的精子。有些地区因落后的习惯势力影响,讲究在女方月经期同房,这是极不尊重女性生理特点的做法,对女性的身心健康有极严重的影响。

③ 在计划受孕的日期以前(指女方排卵期以前),男女双方均不要穿紧身裤,如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差,容易造成病菌的滋生,使女方阴道炎症增多,直接影响受孕成功。男方则易使睾丸压向腹股沟管,增加睾丸的温度,使其生精功能减退。在这种情况下受孕,



会导致畸形儿或有先天性缺陷的婴儿的出生率有所增高。

④ 注意环境、心理因素。天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣的环境，或者是男女双方心情不佳、惊恐痛苦之时，均不利于受孕。而夜深人静、居室清洁，男女双方心境愉悦、恩爱缠绵之时，则被认为是最佳受孕时机。总之，只要夫妻是在思维、语言、行为、情感等方面都达到高度协调一致的时候同房受孕，出生的孩子就会集中双亲在身体、容貌、智慧等方面的优点。事实证明，智力活跃、身心健康的婴儿，一般不会脱胎于酗酒、嗜烟、爱吵架、没修养的家庭。同时，智商较高的儿童的父母常常是彼此情投意合、体贴关心的。



4. 怎样计算排卵期

选择最佳受孕时机，也是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。

除患有无精子症者外，男性的精子总是成千上万源源不断地生长，没有明显的时间差别，每一次排精均有精子排出。女性每一次月经周期一般只有一个优势卵细胞发育成熟，而且卵细胞只能在排卵后短时间内存活，所以最容易受孕的时候就是女性的排卵期。了解了你自己的排卵期，就清楚地知道了自己什么时候最容易受孕了，而且对计划受孕和避孕都具有重要的意义。了解排卵期主要有五种办法：

月经周期法

如果你的月经周期很准，很有规律，排卵一般在下次月经前的第14天，你往前推算一下即可。如你平时月经28天一次，你上次月经的第1天为9月20日，那么你下次月经的第1天可能在10月18日，而这一次的排卵日期则在10月18日前14天，也就是在10月4日左右。

白带法

月经周期前半期，雌激素水平增高，从阴道口排出的子宫颈分泌黏液（称白带）大量增多，水分含量增加，至排卵期达最高峰。排卵时白带变稀，如蛋清样，放于拇指与食指间拉丝可长达10厘米，涂于玻璃片上，干燥后可呈羊齿叶状结晶。排卵后，雌激素水平降低，黄体形成并分泌黄体酮，此时白带量变少、变稠、拉丝度不佳，涂于玻璃片上，干燥后可见椭圆形结晶。

基础体温法

女性月经周期中，由于激素的变化，基础体温亦有变化，排卵后激素升高，基础体温也要升高。基础体温测量方法如下：

- ① 准备一个体温计，每晚临睡前将体温计的水银柱甩至35℃以下。
- ② 每天早晨醒来后，立即拿起体温计放入舌下，5分钟后拿出来读数，并记录于特制的表格上，这就形成了基础体温表。
- ③ 测体温前不能有起床、说话、大小便、喝水等任何活动。
- ④ 如遇感冒、饮酒、迟睡、失眠、性生活均应记入表内以便参考。

基础体温表可以从医院买到也可以自己制作，以横向每3毫米划1格，代表1天，纵向每3毫米划1格，代表0.1℃。排卵前体温较低，一般为36.2℃~36.5℃（月经第1天至第14天左右）。排卵后，体温较排卵期增高0.3℃~0.5℃，一般为36.8℃左右，一直到月经来潮前。一般来说，月经前半期体温较低，月经后半期体温上升。这种前低后高呈上下波动的双相变化的体温曲线称为双相型体温曲线，表示有排卵。

B超监测法

此法很准确，但一般仅用于不孕症患者，为提高妊娠率，指导怀孕而采用。

激素测定法

血内激素和促性腺激素在排卵前 24 小时有高峰,可用以推测排卵日。目前还有测定尿液中促黄体生成素的试纸,也不妨一试。

确定排卵日后,易受孕期也就可以确定了。卵子受孕能力在 24 小时以内,精子在 48 小时以内。所以,排卵前 3 天或排卵后 1 天为易受孕期。如上述举例在 10 月 4 日左右排卵,那么在 10 月 1 日至 10 月 5 日这几天性交容易怀孕。

5. 影响受孕成功的因素

影响受孕成功的因素很多,除女性的年龄、性交频率、有无性传播疾病等因素外,性交时间、性交姿势也很重要。

① 性交时间:排卵前性交是提高受孕率的关键因素。精子可以在女性生殖道内存活 72 小时,卵子在未受精的情况下,只能存活 24 小时。实际上受孕的关键时间仅有几个小时。因此,就需要选择最佳的性交时间,以保证排卵的同时或排卵后的短时间内,在输卵管和子宫内有精子存在。

② 性交的姿势:如果女性子宫过度前屈,获得最佳受孕效果的性交姿势是仰卧位,并在女性



臀部下面垫上一个枕头。性交后女性保持仰卧姿势 20 分钟左右,让精液充分与子宫颈接触,使更多的精子能到达输卵管。

男女任何一方有性传播疾病都要及时治疗,因为性传播疾病是引起不孕的主要原因之一。



6. 孕前生物钟的调节 以及生物钟的计算方法

国内外一些科学家的研究表明,人的情绪、智力和体力在每个月都有高潮期和低潮期。高潮期时,人表现得情绪盎然、谈笑风生、体力充沛、智力很高,若在夫妇双方都处在高潮期怀孕,则能孕育出特别聪明的宝宝。这种具有一定规律的现象,被称为人体生物节律或人体生物钟。

据观察,制约人情绪的生物钟周期是 28 天,制约人体力的生物钟周期是 23 天,制约人智力的生物钟周期是 33 天。人的这三种生物钟是互相影响、密切关联的。当这三种生物钟都处在周期线上时,人就会情绪高昂、精力充沛、智力很高,呈现出最佳状态。

生物钟的计算方法:

① 首先计算从你出生那天开始,到你现在要计算的那个月的第一天的总天数。

② 分别用 23、28、33 来除总天数,所得到的三个余数,就是你的三个周期在所想了解的那个月份第一天所处的位置。注意:计算时整数部分指该生物钟已“运行”了多少周期,“余数”部分是指除整周期外,新开始的一个周期中生物钟运行到的天数。

假设某人是 1963 年 4 月 8 日出生的,他想了解自己在 1993 年 8 月 31 日的生物节律情况,那么,从 1963 年到 1993 年共 30 年。

总天数 = (365.25 × 周岁数) ± 天数