

妇幼家庭保健专家方案丛书

中华母婴保健联合会隆重推荐

CHENGGONG HUAIYUN
ZHUANJIA FANG'AN

成功怀孕专家方案

- 该告诉你的必须告诉你
- 精确解读女性受孕日
- 抹不去的那份情结：人工测定排卵期
- 人体节律的呼唤：夫妻激情合唱
- 四季玫瑰之约：怀孕



分妈妈宝宝图书



中国戏剧出版社



成功怀孕

专家方案

主 编：余旭煌

执行主编：刘 倩 张敏华 杨 洋



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功怀孕专家方案 / 余旭煌 主编. — 北京: 中国

戏剧出版社, 2005.9

(妇幼家庭保健专家方案丛书)

ISBN 7-104-02206-6

I. 成 ... II. 余 ... III. 妇幼保健家庭保健 - 基础知识

IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101891 号

妇幼家庭保健专家方案丛书·成功怀孕专家方案

策 划: 左灿丽

责任编辑: 左灿丽

封面设计: 颜振鹏 高 峰

版式设计: 颜振鹏

责任印制: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

经 销: 全国新华书店

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 84042552 (发行部)

传 真: 84002504 (发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 680 mm × 950 mm 1/16

总 印 张: 81.625

版 次: 2005 年 9 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02206-6/C·199

总 定 价: 130.80 元(全六册)

版权所有 翻印必究

目录

怀孕并不是一件容易的事	/1
心急吃不了热豆腐	/3
巧克力与棒棒糖	/7
该告诉你的必须告诉你	/12
阅读关于男人的说明书	/13
让女人不再装饰我的梦	/24
天使之哭飞落在你身边	/40
生育新理念:优孕总动员	/49
梦中的宝宝将来会像谁	/55
精确解读女性受孕日	/60
青春活力话初潮	/62



月经周期寻秘密	/66
月经周期的长度与排卵日	/69
人体体温变化与月经周期、排卵日	/74
宫颈粘液变化与月经周期、排卵日	/76
精确计算你的易受孕日期	/78
女人排卵期“味道诱人”	/81
小护士：经期与健康饮食	/84
 基础体温与排卵期	 /92
什么是基础体温	/94
怎样测量自己的基础体温	/95
制作自己的基础体温曲线	/98
基础体温曲线的类别	/100
解读基础体温的变化	/103
 宫颈粘液与排卵期	 /107
子宫颈：精子从阴道进入子宫的通道	/110
宫颈粘液：保护精子存活的培养基	/112
宫颈粘液与排卵期：指导受孕	/116
子宫颈在女性月经周期里的表现	/120

怎样自我观察宫颈粘液的变化	/ 125
宫颈粘液:关于生育信息的对话	/ 131
常见问题与解答	/ 132
小护士:白带——妇女健康的晴雨衣	/ 135
小贴士:与女性宫颈有关的疾病	/ 145

抹不去的那份情结:

人工测定排卵期	/ 150
---------	-------

排卵试条	/ 152
排卵测定器	/ 153
优生导航仪	/ 156

人体节律的呼唤:夫妻激情合唱	/ 159
----------------	-------

什么是人体生物节律	/ 161
我们的行为受到的影响	/ 163
算一算自己的生物节律	/ 165
夫妻生物节律优生法	/ 168

四季玫瑰之约:怀孕	/ 170
-----------	-------



打造怀孕计划	/ 172
提前停止避孕	/ 174
精心选择时机	/ 175
确定是否怀孕	/ 179
分享怀孕喜讯	/ 183
健康的子宫环境	/ 187
晨吐：不和谐音	/ 192

排卵期与安全避孕	/ 197
----------	-------

安全期避孕	/ 199
避孕方法比较	/ 204

怀孕并不是
一件容易的事





怀孕并不是一件容易的事

人的一生中,生、老、病、死是四个无可避免的阶段。有了“生”,才会有后续的“老”和“病”,直至“死”;而有了“生”,生命才能代代延续,创造更多的人生,点亮人类繁衍的意义。

“生”是人降世的第一大关。如果相信上帝,上帝在造人时,脑一动、口一开,第一个人就降世了,带着上帝赋予的独特生殖结构和能力,以及延续生命的职责与使命,代代繁衍,使唯一的一男一女,变成像地上的沙子一样多……。如果不信上帝,则自然界中自有一股冥冥的奇妙力量,造就生命繁衍的循环机制,使万物生生不息,永续生存。

因着这个法则,形成了人类传宗接代的天职与使命,而天然生就的特殊生理构造,使生育责任附着于人的一生,成为必然,且理所当然。于是乎,我们看到了一男一女结成夫妻,接着必怀孕生子,壮大家庭……,过程似乎是那么的轻而易举,自然而然。



可是,有一些人,一心一意想做好“生育”这件事,却是难上加难!

为什么难?难在精子和卵子无法相遇,难在精卵相遇后却无法融合为一,因此不能孕育。怀孕这件事看起来好象很简单,其实过程是非常复杂的。个中的道理,很多人其实并不了解。

本书不是讲述不孕问题的图书,而是讲述在什么时候最容易怀孕的图书。这个问题看似简单,其实不易。

心急吃不了热豆腐

讲一个真实的故事吧:

晓兰和大头晚婚,婚后一直没有采取避孕措施。结婚已经3年了,可就不见喜讯。晓兰沉不住气了,悄悄找偏方、问验方,西药吃了十多种,中药吃了一小筐,无奈肚子总不见动静。后来,大头也着急了,和妻子晓兰一起去医院做了彻底检查。医生说双方身体健康,生殖系统没有任何问题。



晓兰小声问道:“那为什么……”

医生说:“女性通常每月排卵一次,排出的卵子存活时间只有12~24小时,只有此时同房才有可能受精怀孕。因此,要想怀孕,要算好排卵期,



在排卵期同房,可增加受孕机率。”

原来,这对夫妻,虽然恩爱,同房机会却不多。丈夫大头前几年经常出差,妻子晓兰忙着做生意,这样不知让卵子白白等待了多少回,错过了机会!晓兰和大头想,医生的话听起来有道理,做起来颇难,这排卵期太难掌握了,不如万箭齐放,总有一枝中靶。于是,两人沉浸在爱河之中,几乎夜夜骤雨浓云,预计小天使不久就要降临了。可是,事与愿违,晓兰肚子仍然“静”如止水,大头也感到有些“难”了。于是,又向医生咨询。

医生听了他们的叙述,打比方说:“一株玫瑰花蕾有限,不可能天天开放。要想怀上孩子,性生活不妨稍加节制。选择时机播下幸福种子,才容易发芽。”医生最后告诉他们:在相当于排卵日或排卵前、后2~3天性交,受孕的机会就多了。夫妻回去商量后,决定通过测定基础体温法确定排卵期,来个有的放矢,一定会产生爱情的结晶。

此后,晓兰每天清晨认真测体温,大头则及时输入计算机,绘制体温曲线图,严密推算排卵期。平时清心寡欲,到了那几天才缠绵,以提高“命中率”。可是几个月过去了,晓兰肚子还是不见丝毫动静,月经却准时来潮。

两人十分纳闷了,去医院向医生咨询:“咱俩遵循科学规律,怎么还是怀不上呢?”

医生告诉小两口:“精子和卵子融合,也就是受精或受孕,这一过程至少需要过四关。第一关精子通过阴道;第二关穿过子宫颈;第三关在子宫腔内运行;第四关才能到达输卵管与卵子相会。其中任何一个环节出现问题,都可以导致不孕。排卵期同房仅可增加受孕几率,并不能保证百分之百受孕。”

晓兰不解地问:“依您看,我们究竟是哪个环节出了问题呢?”



医生没有直接回答，而是反问道：“说实话，你们是不是有点儿急了？”

两个人点点头。

“你们内心紧张，外部又有压力，将确定排卵期，甚至同房，都当成了一项任务，给孕育增添了无形障碍。”医生说。见他们还有些迷惑不解，医生接着说：性生活本是一种美妙绝伦的享受。男性精子射入阴道后，在女性生殖道内运行抵达输卵管，准备与卵子“鹊桥相会”。精子运动主要依靠尾部摆动及女性生殖道各部协同配合。女性进入性高潮时，阴道外 1/3 充血肿胀，对阴茎具有“紧握”作用；内 1/3 则扩张呈球形，形成“精液池”，以便性交后储存精液，减少向外流出，利于受孕。常态下，子宫腔内呈负压状态；而在性高潮时，子宫腔内压力上升成为正压，性高潮过后又很快下降成为负压。这种压力变化，亦有利于精子进入子宫。同时，女性进入性高潮，子宫、输卵管会出现较强的收缩、蠕动，输卵管伞端的拾卵作用也大大加强，这些都有利于卵子的运动和受精。

晓兰和大头听后茅塞顿开。前一阶段，两人虽然定时做爱，但因为心里都想着要孩子，很少感受到性爱带来的愉悦。

医生嘱咐他俩：“回去后好好稳定情绪，不要老是想着什么不孕不孕的，轻松同房，充分享受性爱所带来的欢愉，小天使一定会降临。”又拉着晓兰的手，说了几条增加受孕的技巧，如适当节制性生活，以免使精液精子数目和活力下降，减少受孕机会；性交时可取仰卧位，臀部抬高，并保持此位置半小时至 1 小时，以减少性交后精液外流，使精液与子宫颈口充分接触，增加受





孕机会。

3个月后,大头说妻子“有喜”了。

可见,怀孕并不是一件很容易的事。对部分夫妻来说,不经意间就怀上了宝宝;对部分夫妻来说,身体、生理都正常,希望怀孕却变成了一种心痛;而有的夫妻,因为身体或生理方面的原因,怀孕就变成了遗憾。对第一种情形,我们要恭喜你,但建议你注意怀孕的时机、季节,保证夫妻双方生理、心理、身体在最好的状态下受孕;对第二种情形,本书会给你明确的答案;对第三种情形,我们建议你采取积极的治疗措施(包括人工受孕技术),早一点拥有自己的宝宝。

贴心提醒:

高质量的怀孕涉及许多因素,有兴趣的读者可以参考本丛书中的《准备怀孕专家方案》,本书可以给你一个全面的回答或一些有益的建议。

对生理、心理正常的夫妻来说,受孕的大前提是男方的精子必须与女方的卵子相遇、结合、孵化为胚胎。如果精卵连碰面的机会都没有,或碰面了却不投缘,结合不起来,或结合了却又意见不合而感情破裂,又怎能受孕?由是之故,想办法让精卵相遇才是最关键的一道关卡。本书可以帮助你确定这一最佳时机。



巧克力与棒棒糖

因为难以生育，她失去了爱情和家庭；放纵自己，却和不爱的男人有了生命中唯一的孩子。

讲述：李菲（化名）

性别：女

年龄：29岁

学历：大学

职业：经商

李菲是个极豪爽的女人，谈吐简洁而有条理，声音里透着一股坚强，是29岁女人的干练，也是一个单亲妈妈的理智和坚强。



“从前为家庭和事业匆忙，现在为2个月大的孩子紧张，生活就是变数多。”她说话时不假思索，笑容也不扭捏，让人一眼就能望进她的心底，坦率而真诚。她向我们讲述着她的一段故事：

离开我，因为没有孩子

我成长的地方不在繁华的都市，而是一个小城镇，但那里人心淳朴，热情真挚。所以直到我离开那里时，我仍旧是带着一份纯洁的心情，对人对事的想法都很简单。

20岁时，我离开家乡，来到深圳工作，在朋友的聚会上认识了大我几岁的高树。他对我给予了无微不至的关怀：会在我最拮据的时候偷偷



把一些钱放在我的钱夹里，会在我下晚班的时候悄悄躲在门背后等待……。在举目无亲的城市突然遇见一个这样为自己付出的人，我没有一丝犹豫地走进了他为我圈起的天空。

跟高树在一起，我骨子里那些好强的劲头冒了出来。我努力工作，我不能紧紧依附在他的身上才能存活。

恋爱第三年，我怀孕了。高树坚决让我拿掉孩子，虽然那时我们已经在商量结婚的事，但在他心里，不结婚就有孩子很丢脸。于是我听了他的，因为我害怕自己有一天会失去他，我已经离不开他了。拿掉孩子后，我的身体出现了很多问题，年轻的我并不懂得怎么照顾自己。高树说不要紧。

1998年，我们终于结婚了。在我满心欢喜等待孩子的来临时，医生却给我下了一张残酷的诊断书：身体受损，难以再孕。吃年夜饭的时候，我和高树、他的父母坐在一起，大眼瞪小眼，家中没有一点生气，确实很没意思。我能理解公公婆婆那种期望子孙绕膝的想法，可是我也很无助。尤其是在得知我难以生育之后，高树回家的次数越来越少了，后来干脆整夜不回家，对我的





态度也渐渐冷淡。我不知道是因为没有孩子,才使我们的感情没了维系的纽带;还是孩子只是一个借口,其实他早已暗渡陈仓,不过想为自己婚姻出轨找个合理的理由。总之,在我清楚地了解了他和另一个女人的感情纠葛后,我在离婚协议书上签了字。2004年,满身伤痕的我回到了一个人的世界。

一夜放纵,居然怀孕了

离婚了,我孑然一身走出那个家,什么也没拿。所幸,我的努力有了回报。辛辛苦苦的工作,我有了自己的事业,虽然感情失败,但至少我靠自己的双手活下来,至少证明自己尚有能力和这个陌生的城市站稳一席之地。但我也不再碰触所谓的爱情,就算有条件很好的男人来到我身边,我也下意识地保持距离。

这其中有一个南京男孩,待人真诚,和他在一起的日子特别快乐。我动心了,微微的试探着:其实没有孩子的生活也挺惬意的吧,现在不都流行“丁克家庭”么?“那怎么行,孩子当然还是要的呀!”男孩不假思索的回答,对我却如当头一棒:我怎么能这么自私,要求别人和我共同承担这样的缺憾呢?

“一个萝卜一个坑”,很小的时候,父母就给我灌输这样的思想。每个家庭都应该是完美的,有父母,有孩子,一个个对号入座,家庭才能幸福。可是我已经被告知没有这个权利,我拿什么去要求别人给我幸福的生活呢?我又用什么去回报别人给我的爱呢?所以我告诉自己:你只要选择站在一边,远远观望就可以了。

我把心思都放在事业上,忙碌但充实。偶尔和朋友相聚,对客户忠诚,但绝对保持矜持的距离。我知道自己不聪明,取得成绩不过是因为自己勤奋,还有朋友们时常伸出的援手。可是这样的生活过得让我心底空荡荡的。每个喧闹的节假日,我都是一个人,对着没有生气的文件夹



叹息。

孙凯是我的一个朋友，只是萍水相逢的那种，可我们却发生了关系。其实我很清楚，我们之间没有真实的感情存在，我不过是在排遣寂寞。我纵容了自己这一次，可是现在才知道，一次都是不行的，老天都不允许，都要惩罚。

这惩罚无比讽刺，我居然怀孕了。真是个大天的笑话。但我想要留下这个孩子。我生了一个女儿，健康而且非常可爱。我每天围着她转：看着她笑，我也会情不自禁的跟着笑；夜里她吵闹她哭，我会着急，会担心害怕她是不是生病难受。我只怕不能够给她更多的东西，因为在心里，我对她深深愧疚着。

可以负责任的男人，没能让李菲怀孕；奇迹般让她怀孕的男人，却是一时的激情之作。从这件事情中，我们总结出一个经验：要排除的故障不一定都是什么疑难杂症，只要心态平和，不刻意追求，不要让心急搅乱了正常思维，故障迟早都会排除，道理就和心急吃不了热豆腐一样！



贴心提醒：

没有孩子的家庭能够一直维系，多半是因为夫妻感情非常好。他们相信，孩子只是爱情的结晶，不能因为没有结晶，而放弃爱情。一些表面繁荣的家庭，孩子、房子、车子一个都不少，但