

序一

摇篮网，让你和宝宝更出色

在摇篮网工作，经常接到用户各种各样关于生养孩子的问题：怀孕后我怎么知道胎宝宝是否健康？孕吐反应时怎么保证营养？即将临产需要做哪些准备？如何给新生宝宝洗澡？宝宝爱哭是不是缺钙了？一岁以内的宝宝怎么挑选玩具？给宝宝吃什么才能既健康又不胖？怎么让宝宝喜欢上幼儿园……带着初为父母的喜悦和不安，年轻父母们有着很多的疑虑和渴求，他们需要专业和系统的养育知识，也渴望能从知识的海洋中找到一套简单而又实用的育儿指南。

这套图书分孕育篇和养育篇上下两册，包含了从准备怀孕到宝宝出生，再到宝宝3岁的各个重要阶段，从准妈妈的营养、健康、心理，到宝宝的护理、喂养、健康和早教，从各方面给予新手父母最专业和最贴心的指导。图书的内容全部取材于《摇篮》电子杂志。《摇篮》电子杂志是摇篮网的特色产品，创刊3年来始终以专业选题、专家供稿、简洁实用为办刊目标，至今已发行69期，拥有上百万的读者。考虑到很多父母，尤其是怀孕期的准妈妈们，可能不方便上网一时期浏览这么多的内容，另一方面，我们也希望摇篮网多年积累的专业化知识和经验能够分享给更多的年轻父母，于是联合中国妇女出版社出版了这套图书。

本书上册《孕育最出色的宝宝》告诉您如何为怀上最棒的一胎做好准备，如何在孕早期、孕中期和孕晚期这3个阶段呵护准妈妈和胎宝宝。在“营养专家”和“营养餐”这两个栏目里，营养学家对准妈妈怀孕期间怎么吃、吃什么给出了很多建议；“准妈妈须知”和“健康手册”栏目则从胎宝宝的发育和准妈妈的健康角度提醒准父母需要注意的地方。特别推荐给大家“准妈妈心理”和“准爸爸必读”这两个栏目，准父母不仅要做好身体上的准备，心理上的准备更为重要，孕育高情商的宝宝需要有高情商的父母！

下册《养育最出色的宝宝》按照0~3岁不同年龄段宝宝的特点，在内容上进行了细致的分类。产后第一个月恐怕是新手父母最手忙脚乱的时候了！面对柔弱的新生命，怎样进行护理？如何面对吐



奶、呛奶等问题? 本书第一章帮您从忙乱到有序, 顺利度过产后第一个月。在宝宝不满一岁的婴儿阶段, 新手父母需要了解大量养育知识, 怎样添加辅食、如何给宝宝补充各种微量元素、日常护理中的注意事项……配合营养建议和辅食知识, 书中还列举了大量家庭自制食谱, 让新妈妈再也不必挖空心思为宝宝吃饭而发愁。此外, “急诊室”这个栏目请儿科专家介绍了婴幼儿期宝宝常见疾病的预防和治疗方法。别看宝宝还不满一岁, 已经进入到听觉、言语、大动作、精细动作等智能发展的关键期, “起跑线”栏目的数篇文章就如何抓住婴儿早教关键期进行了阐述。宝宝进入到1~3岁的幼儿期后, 父母的关注重点逐渐从营养和健康转向早教范畴, 如何磨练宝宝的性格、培养注意力、学会与人分享、独立处理问题……希望每一篇文章都能让宝宝进步, 为将来融入社会打下良好的基础。

本套图书出版之际, 恰逢摇篮网创立10周年之时。从1999年创立于美国硅谷, 到如今成为全球华人年轻父母专业育儿第一网站, 摇篮网10年来始终秉承“让你和宝宝更出色”的使命。希望本套图书能帮您解决宝宝生养过程中的实际问题, 让您成为最出色的父母, 养育出最出色的宝宝, 这是我们的共同心愿!

摇篮网高级副总裁 庞津津

2009年冬于北京



序二

《摇篮》的理想是 “帮助你轻轻松松养育宝宝”

2007年1月15日，第一本《摇篮》电子杂志在北京诞生了。为了照顾到不同需求的读者，杂志被设计为3个系列——

准妈妈刊，从准备怀孕的那一刻起，直到完成十月怀胎瓜熟蒂落，《摇篮》会悉心告诉你每个阶段需要补充哪些营养、该做什么检查、如何确保准妈妈健康、胎宝宝茁壮。

0~1岁宝宝刊服务于不满一周岁的婴儿。对于新手妈妈来说，《摇篮》是个好帮手，它能提供科学有效的喂养、护理知识，解决您育儿过程中最可能遇到的问题。

1~3岁宝宝刊侧重于健康与早教方面，《摇篮》将和父母共同面对宝宝成长过程中的各个阶段，把握宝宝生长发育的每个关键期。

如今，我们将两年来积累的知识集结成册，希望能为更多父母服务，以此实现《摇篮》电子杂志的理想：帮助你轻轻松松养育宝宝！

做杂志是动态过程，读者关注点的变化折射出时代的变迁、人们思想的变化。在物质生活极大丰富的今天，养育孩子已不是什么问题，父母们越来越关注教育了。最近，摇篮网（www.yaolan.com）上热衷于讨论早教的话题，论坛里，家长们兴高采烈地交流着早教心得、评判各类学习班的性价比、秀自家宝宝的学习成果。

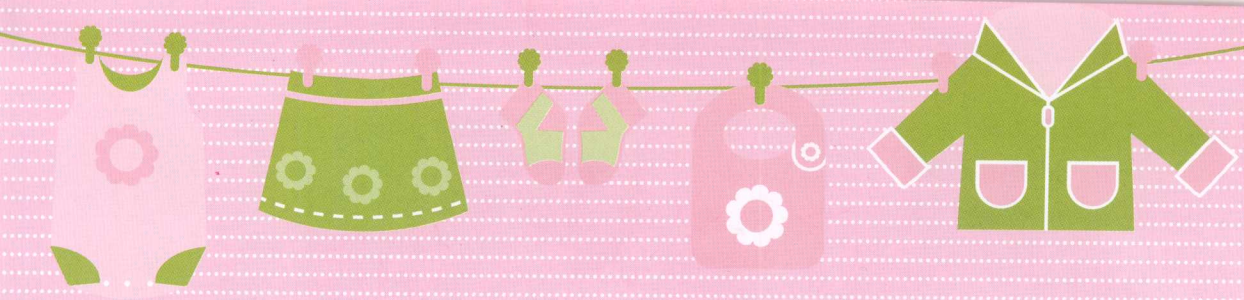
早教的概念究竟是什么？除了识字、英语、数学、绘画等知识型教育，还包括探索世界的能力、认知和适应社会的能力，以及实际操作能力，等等。比如，孩子什么时候能爬了，多大该开始学说话了，什么时候萌发了自我意识，情绪发展状况如何……而这些，更是保证他们身心健康发展的重要指标。

一位婴幼儿护理专家曾告诉我，准妈妈的情绪会影响宝宝的情商和智商。如果怀孕期间准妈妈情绪平稳、心情愉快，那么，她孕育的宝宝情商和智商都会比较高。同样，成长过程中的快乐记忆也是孩子一生的宝贵财富。

《摇篮》电子杂志祝愿大家开心度过每一天，为您和您可爱的孩子营造一个轻松愉快的生活氛围。

《摇篮》电子杂志主编 刘琳

2009年冬于北京



Contents 目录



第一章 怀上最棒的一胎

特别关注

4 孕前检查不可少

营养专家

6 为怀孕储备营养

未准妈妈须知

9 怀孕前的3个月应该做什么

健康手册

11 怀孕第一步：排卵期测试

未准妈妈必读

13 做好“修行”，孕育宝宝



第二章 孕早期：喜悦与煎熬

特别关注

18 如何保护胎儿听力

准妈妈须知

20 怀孕的13个征兆

22 孕早期胎宝宝的发育

营养专家

23 孕早期怎样摄入充足的营养

26 补钙，从细节入手

27 准妈妈如何选择奶制品

29 准妈妈吃水果有讲究

准妈妈营养餐

32 孕早期止吐食谱

34 孕早期开胃餐

37 花样奶制品

健康手册

40 孕早期检查全攻略

42 阴道出血, 准妈妈最担心的事

45 远离霉菌, 快乐怀孕

47 孕期药物禁忌

准妈妈心理

49 轻松应对孕早期的5大负面情绪

准妈妈必读

51 孕早期准妈妈应该怎么做

52 胎教, 准妈妈一起来

73 补血益气食谱

健康手册

76 孕中期检查全攻略

78 两大妊娠并发症防范攻略

81 让“橡皮腿”不再困扰准妈妈

日常生活

83 关注孕期6大睡眠问题

85 避免意外小事故

86 快乐孕动

准妈妈心理

89 自我调整孕期情绪

准妈妈必读

91 孕中期准妈妈应该怎么做

92 准妈妈也有妊娠反应



第三章 孕中期: 满足与期待

准妈妈须知

56 孕中期胎宝宝的发育

营养专家

60 孕中期怎样摄入充足的营养

63 准妈妈健康小零嘴

64 纤维素让准妈妈更轻松

65 准妈妈调料宜与忌

准妈妈营养餐

66 准妈妈高钙食谱

67 营养排毒餐

70 越吃越降压



第四章 孕晚期: 坚持就是胜利

特别关注

96 如何选择最佳分娩医院

准妈妈须知

97 孕晚期胎宝宝的发育

98 该不该为宝宝留脐带血

100 待产包, 你准备好了吗

营养专家

103 孕晚期营养需求有何特点

104 孕晚期饮食应该怎样安排



第五章 产后第一个月： 从忙乱到有序

特别关注

129 婴儿房，环保最重要

新妈妈须知

132 新生宝宝的身体奥秘

135 坐月子的学问

营养专家

146 母乳喂养初体验

152 混合喂养，你真的懂吗

155 新妈妈月子要忌口

新妈妈营养餐

156 香浓美味催奶汤

158 月子里也要排毒

新生儿护理

161 怎样给新生儿做抚触

164 你了解纸尿裤吗

167 BABY油的选择

169 别让服装污染宝宝

170 宝宝衣物洗涤剂的选择

172 怎样给新生儿洗澡

173 4招让新生儿宝宝平安过冬

急诊室

175 新生儿吐奶为哪般

176 新生儿呛奶的紧急处理

177 新生儿肺炎，早发现是关键

179 关注脐带小麻烦

产后健身

180 产后修身瑜伽

181 5个动作，告别肥臀象腿

182 产后塑身专家问答

新爸爸必读

184 6招变身完美新爸爸

准妈妈营养餐

105 均衡营养之干果大餐

107 冬季防爆进补方案

108 一路肠通好菜谱

健康手册

110 孕晚期检查全攻略

110 不要做个“糖妈妈”

113 不可忽视的孕期阴道炎

日常生活

115 孕晚期生活注意事项

117 孕产妇实用瑜伽：助产3式

准妈妈心理

119 9招帮你克服分娩恐惧

准爸爸必读

122 孕晚期准爸爸应该怎么做

123 帮妻子远离孕期焦虑

124 陪产，选择还是回避

从准备怀孕到宝宝满月专家指导

孕育 Yaolan. emag.yaolan.com

《摇篮》电子杂志 独家授权

最出色的宝宝

摇篮网专家工作委员会 著

中国妇女出版社

第一章

怀上最棒的一胎





孕 前 检查 不可 少

有的女性以为，单位每年都体检，加之自己身体正常，怀孕前不需要做孕前检查。其实，一般的体检不能代替孕前检查。一般体检的目的是了解健康状况；而孕前检查不仅要了解目前的身体状况是否适合怀孕，还要了解是否存在会影响宝宝健康的因素。除了常规的体检项目，孕前检查还要做一些与怀孕风险相关的检查，如生殖内分泌功能、免疫功能、遗传学检查等。

常规性检查

孕前检查中的常规体检项目与平时的体检差不多，包括肝、肾功能、血常规、尿常规、心电图以及澳抗、丙肝抗体、梅毒、艾滋病抗体等，除此以外还要做如下检查：

1. 妇科检查

(1) 阴道分泌物及TCT检查

检查内容：通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体及衣原体感染、细菌性阴道炎等。TCT检查除外宫颈病变及HPV（人乳头状瘤病毒）感染，如果HPV(+)应查HC2（杂交捕获法），对HPV进行分型。

检查目的：了解是否有相关的妇科疾病。一旦发现最好先治愈再怀孕，否则有流产和早产的危险。

检查时间：一般在月经结束3天后，在没有性生活、阴道冲洗及上药

的情况下，进行检查。

(2) 妇科内诊及盆腔B超检查

检查内容：妇科内诊可以了解生殖器官有无畸形、肿瘤或炎症；盆腔B超检查能够进一步了解生殖器官的解剖结构及卵泡的数量和大小、子宫内膜的厚度，并且监测排卵。

检查目的：评估生殖内分泌状况。

检查时间：非月经期，随机检查。

2. 基础体温检查

检查方法：晨起后测量口腔内的温度。

检查目的：初步了解有否排卵及排卵后黄体功能情况。

检查时间：至少3个月经周期。

3. 孕期致畸5项（即TORCH）检查

检查内容：是否有弓形虫、风疹

病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、B19微小病毒等病原微生物感染。

检查方法：晨起空腹抽血检查。

检查目的：及时排除致畸病原微

生物的感染。特别是对喜欢养宠物的生育期女性来说意义显著。

检查时间：随机。

特殊检查

1.性激素6项检查

检查目的：了解女性内分泌状况，更适用于月经不规律或者基础体温低的女性。

检查时间：月经周期的第2~5天，早晨空腹抽血检查，尽量在上午9点前取血。如果了解黄体功能，一般在基础体温上升7~8天取血为宜。

2.免疫功能检查

检查内容：ABO及Rh血型抗体、抗子宫内膜抗体、抗精子抗体、抗卵巢抗体、抗心磷脂抗体及凝血机制检查。

适用人群：反复流产的育龄女性，丈夫精液常规检查正常，已排除配偶不孕可能的不孕症患者。

检查时间：参照医院的时间表。

3.输卵管通液或子宫输卵管碘油造影

检查目的：了解输卵管通畅情况以及子宫腔及输卵管形态。

适用人群：有过人工流产、药物流产及盆腔感染病史、内分泌检查及排卵功能正常的不孕症女性（已排除

配偶不孕的可能性）。

检查时间：一般在月经干净后的第3~7天，在没有性生活的前提下进行检查。这项检查需要预约与之相关的检查。

注意事项：二者相比，子宫输卵管碘油造影更准确和直观，但需要接受放射线。少数患者对碘过敏，之前应该做过敏试验。前者简单方便，不用接受放射线，但不如后者准确。

4.染色体检查

检查目的：遗传性疾病。

适用人群：因不明原因反复流产的女性，一般自然流产（包括胚胎停止发育）的次数越多，染色体异常的可能性越大。有遗传病家族史的育龄夫妇也应该做此项检查。



为怀孕储备营养

作为爱情结晶，谁都希望宝宝健康、聪明、漂亮，这就要求“孕育种子”的土壤一定要足够肥沃。因此，从怀孕前准备期开始女性就要合理调整膳食结构和生活方式，达到良好的营养状态，只有这样才能保证母子健康、减少不良妊娠。

备孕STEP1：达到标准体重

妈妈体重太轻易导致胎儿早产、出生体重过轻，甚至畸形，前两者会影响胚胎的早期发育，特别是心、肝、肾、肠、胃等重要器官；而太胖的妈妈有患妊娠征、妊娠糖尿病的危险，并且可能使宝宝成为巨大儿。因此，针对个人情况适当增重或通过锻炼减肥，使BMI（体重指数）指数维持在18.5~23（身材高大的女性可以为19.5~24.5），是备孕准妈妈必修的基础课程。

BMI体重指数的计算方法： $BMI = \text{体重（千克）} \div \text{身高}^2 \text{（平方厘米）}$

备孕STEP2：纠正营养失衡

对于体重已经达标的女性，如果你曾有过节食或药物减肥、限制脂肪和动物性食物摄入、不食或限制主食的经历；或者曾有贫血症状；或者即便体重合格，但体内脂肪堆积过多、“橘皮组织”丰富，都说明营养失调了，需要及时纠正一些错误的饮食习惯，否则会造成胎儿所需的某些营养素短缺或超标，使优生计划夭折。

首先，作为营养金字塔根基的粮谷类食物，特别是各种杂粮（玉米、黑米、大麦、燕麦、红曲米、苡麦、薏米等）、杂豆（大豆、黑豆、绿豆、眉豆等）是每顿正餐中不可缺少的——一个因能量、糖分和维生素B₁、维生素B₂摄入少而导致精力不足的母亲是无法孕育出聪明宝宝的。

其次，备孕的夫妻双方都应适量增加鱼虾、瘦肉、肝、奶类、大豆制品、核桃、杏仁、芝麻等的摄入，因为足够的优质蛋白质、钙、铁、锌、硒是保障精子和卵子质量和活力的重要元素；此外，植物固醇和多不饱和脂肪酸可降低体内过氧化物的浓度，减少环境压力对胚胎的损害。

餐桌上还要时刻丰富各种蔬菜、菌藻类食物，特别是一些含硫、维生素C、

胡萝卜素和黏蛋白多的食物，如胡萝卜、韭菜、蒜薹、油菜、西兰花、洋葱、南瓜、山药、海带、黑白木耳等。富含维生素C及西红柿红素的水果，如西瓜、西红柿、橙、木瓜等，有足够的抗氧化、清除毒素和杀菌能力，还能促进精子和卵子的形成并保障其质量。

需要注意的是：偏胖的女性最好吃一些低脂食物，限制动物脂肪，并控制含糖量高的水果，如枣、葡萄等，和各种点心、甜点的摄入量。

备孕STEP3：强化关键营养素

1. 钙

每日摄入800~1000毫克钙，即3~4份奶制品。中国女性普遍缺钙，如果你不是奶制品、豆制品的爱好者，就必须增加脆骨、带骨鱼虾的摄入量，并适当服用含有维生素D的钙补充剂，否则妈妈和宝宝都难以拥有强健的骨骼。准备怀孕之前，建议在做全面身体检查的同时检查血钙浓度。如果检查发现有缺钙情况，就应该按照医嘱补钙，最好正常以后再怀孕。

2. 铁

为了减少因贫血而导致的母亲免疫受损、早产、低出生体重、胎儿发育迟缓等危险，请务必保证红色瘦肉（牛、猪、羊、兔肉等）的摄入。植物铁的吸收差，吃素者需警惕。

3. 锌

锌是胎儿发育的卫兵。如果动物蛋白质摄入少，那么千万不要错过坚果，比如核桃、芝麻、杏仁等，否则真的会有缺锌的危险。

4. 维生素D和维生素A

维生素D和维生素A不仅有益于骨骼和眼睛，还密切关系到肺功能的成熟度、神经系统的发育和免疫功能的完善。含维生素D和维生素A丰富的食物有奶制品、动物肝脏，晒太阳也很重要。

5. 叶酸

叶酸是人体必需的水溶性B族维生素之一，与细胞增殖、组织生长及机体发育密切相关，妊娠期母体红细胞的生成以及胎儿和胎盘生长所必需的DNA的合成

都需要叶酸的参与。

叶酸不足的准妈妈很容易患上巨幼红细胞贫血，使先兆子痫、胎盘早剥的发生率增高，甚至出现胎儿宫内发育迟缓、早产以及新生儿低出生体重等现象。叶酸不足的胎儿更容易出现巨幼红细胞贫血。特别是孕早期叶酸缺乏，可以引起胎儿神经管畸形。神经管畸形的发生率在各种出生缺陷中是最常见的。当胚胎在母体中发育到第3~4周时，如果神经管未能闭合便会造成神经管畸形。这是一种先天缺陷，会造成脊柱裂（椎骨未能合拢）、无脑畸形（脑或颅顶缺失）等中枢神经系统发育异常，是围产儿死亡的主要原因之一。即便是营养良好的准妈妈，血清和红细胞中的叶酸含量都会随着妊娠进程而逐渐降低。

有资料显示：如果在孕前或者孕早期补充叶酸，能够有效预防神经管畸形的发生，减少比率约为70%。我国的育龄女性普遍存在叶酸缺乏的情况，准妈妈们一定要注意了。如果是计划怀孕，自受孕前1个月起直至孕早期3个月每天都应该额外摄入400微克（0.4毫克）的叶酸。如果是计划外怀孕，从怀疑已怀孕的那一刻起就要

立即补充叶酸。大多数的复合维生素制剂均包含有日剂量为400微克的叶酸。准妈妈要注意，叶酸的补充量不要超过每天1000微克（1毫克），以避免发生毒副作用。

叶酸广泛存在于各种动植物食品中，包括肝、肾、鸡蛋、豆类、酵母、绿叶蔬菜、水果、坚果及强化谷类。叶酸遇到光、热、酸性溶液时性质不稳定，容易被迅速氧化而破坏。因此，准妈妈们需要注意食物的烹饪方法，避免长时间地高温炒、煮或油炸，食物中含有的叶酸经烹调加工后损失率高达50%~90%。



专家提示

夏季因缺乏叶酸导致的胎儿畸形发病率高
于其他季节，所以，在这个季节补充叶酸就显得尤为必要。

备孕STEP4：远离危险食品

浓茶、咖啡、烟、酒、膨化食品、油炸食品、辛辣食品、盐腌食品、罐装食品、霉变食品、不新鲜的鱼虾和果蔬……这些都是越少摄入越好！

怀孕前的3个月应该做什么

怀孕前的3个月很重要，从这时候开始就要有条不紊地做准备了。

怀孕前3个月

如果已决定怀孕，在怀孕前3个月就要开始做准备了。下面这些事情是你要知道的：

- 选择最佳受孕时间。研究表明，从季节方面比较，春天受孕成功率最高，其次是夏天和冬天，秋天最低。原因是，春季白天明显变长、阳光充足，多晒太阳有助于女性受孕。而且，春季受孕，妊娠中期刚好在夏秋季节，这时患流行性感冒和病毒感染的机会少。妊娠中期过后胎儿的大脑开始发育，特别是妊娠最后3个月，孕期感染少有利于胎儿大脑的正常发育。有统计显示，秋季出生的婴儿患精神分裂症的几率也比其他季节少。

- 停止口服或埋植避孕药。不能照X射线，不要服用治疗病毒性感染或慢性疾病的药物。

- 远离有毒物品，比如农药、铅、汞、镉、麻醉剂等。

- 夫妻双方都不能抽烟。

- 调整情绪，如果之前精神曾受到创伤或者情绪波动较大，比如洞房花烛、丧失亲人、意外工伤事故等，大喜大悲之后的一段时间里是不适宜怀孕的。

- 到妇产医院或者医院妇产保健科咨询，在医生指导下服用叶酸。

- 检查饮用水质量。水污染会影响胎儿的正常发育，因此饮水质量十分重要，一定要选择质量合格的饮用水。如果对家里的自来水不放心，可以安装有质量保证的净化装置。

- 清除夫妻双方体内的烟尘与有毒物质，可吃一些畜禽血、春韭、海鱼、豆芽之类的食物，都有排出体内毒素的功效。

怀孕前2个月

建议这个阶段应该整理一下居室环境，以方便怀孕后的行动。

- 将可能绊脚的物品重新归纳，留出最大的活动空间。

- 经常使用的物品要放在站立时

方便取放的地方。

- 清理一下床下与衣柜上的物品，调整一下厨房用品的位置。

- 将晒衣架或晒衣绳适当调低，以方便晾晒衣物。

- 在卫生间和其他容易滑倒的地方加放防滑垫。

- 在马桶附近安装扶手，这样到了孕晚期会很方便。

- 尽量使工作环境保持良好的通风。

- 如果居室通风条件不好要设法安装换气扇，或者做一些其他改善，因为清新的空气、良好的通风条件对于准妈妈和胎儿来说至关重要。

- 要养成物归其位的习惯，用过的物品随手放回原处。

- 适量补充优质蛋白质。

- 与宠物，如狗、猫、鸟等暂时说“再见”。

■ 怀孕前1个月

这时应该调整一下自己的梳妆台，将美容品、化妆品暂时摆放在一

边，只留下护肤品，因为从原则上来说准妈妈只适合护肤，不适合美容。

- 护肤品建议选择质量有保障的，以防皮肤过敏，因为这也会对胎儿造成伤害。

- 电视、音响、电脑、微波炉、手机都存在电磁污染，对胎儿发育有不利影响。市场上有出售防护罩或者防磁背心的，建议先购买一套准备着，怀孕期间最好穿上。

- 准备至少一套孕妇装、两双平底软鞋。

- 如果刚刚长途出差、疲劳而归，建议这时候最好不要受孕，至少要休息两周时间。

- 有研究表明，自然界环境巨变，如太阳磁暴、雷电交加、山崩地震、日食、月食等会影响人的情绪与生殖细胞质量。雷电交加时产生强烈的X射线，会引起生殖细胞染色体畸变，此时不宜受孕；“月圆之夜”即阴历14~16日，此时月球引力对地球产生影响，会造成人情绪波动，影响精卵细胞质量，此时也不宜受孕。



幸孕第一步：排卵期测试

成年女性通常每个月发育一个成熟卵子，一年可以排出12个卵子，想要顺利完成“造人计划”就得把握住机会。如能测知排卵日期也就抓住了“可遇不可求”的机会。

基础体温测试

测试工具：体温计。

测试时间：早晨醒来。

成本：5元。

基础体温测试是最有效的方法，从体温曲线可判断出黄体功能、内分泌状况。

若体温标准，则基础体温从低温区向高温区过渡的时候有一个低点，低点后第2天体温马上就会升高，这个低点就是排卵期。所以监测基础体温是检测排卵期最准确的方法。

注意事项：为了提高测量基础体温的正确性，应在每晚临睡前把体温计上的水银柱甩到35℃以下，并把它放在床头柜上或枕头边，以便使用时随手可取，尽量减少活动，因为如果起床拿体温计就会使基础体温升高，使这一天的体温数值失去意义。

试纸测试

测试工具：排卵试纸。

测试时间：随时。

成本：国产试纸10元，进口试纸50元。

在排卵前24小时内促卵泡成熟激素会出现一个高峰，利用排卵试纸可以检测到这个高峰。排卵试纸上有两条线，当第2条线的颜色接近、一样或者超过第1条线的颜色时说明24小时之内会排卵。

试纸测试直观、快捷，但是判断颜色容易出现误差。所以，最好1天中测试两次或者3次，如果颜色开始变浅了，那上一次的测试就是高峰了。

分泌物测试

测试工具：无。