



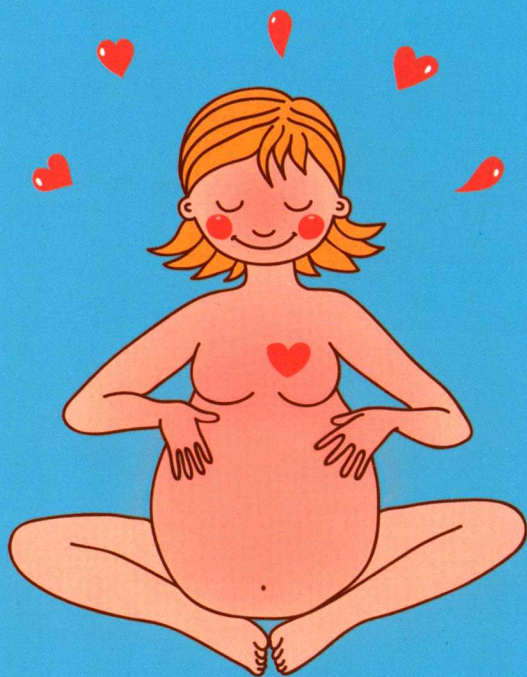
跟我调身体，99%能怀孕
这样做，99%能怀上健康聪明的宝宝

非常好孕

... FEI CHANG HAO YUN ...

——这样做就能怀得上 | 生得好

余月娥 庞军芳 / 著




妇科专家余月娥无私传授35年临床助孕心得

最专业的孕前指导，最权威的孕育指南，最贴心的优生百科

适孕女性必备的备孕、助孕全书

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社



... FEI CHANG HAO YUN ...


非常好孕

——这样做就能怀得上 | 生得好

余月娥 庞军芳 / 著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

非常好孕：这样做就能怀得上 / 余月娥，庞军芳著. -- 天津：天津科学技术出版社，2014.8


ISBN 978-7-5308-9174-2

I. ①非… II. ①余… ②庞… III. ①妊娠—基本知识 IV. ①R714.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204771号

责任编辑：张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话：(022) 23332695

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 220 000

2014年11月第1版第1次印刷

定价：32.80 元



找对方法，得好孕



“恭喜您，是一个全须全尾的大胖丫头 / 小子，听，声音多洪亮！”我亲手将还带着血、浑身粉嘟嘟的小家伙递到奋战了若干个小时的产妇面前，心里也满是自豪。这一幕在我的一生中无数次重复，无数次定格，成为我此生最闪光的记忆。

是的，我是一名妇产科医生，在妇产科临床工作了35年有余，亲手迎来了无数个小生命。我喜欢这个职业，更喜欢迎来健康生命的那一刹那，因为我也是两个孩子的母亲。

记得生女儿时，我也是奋战了一天一夜，当听到孩子的第一声啼哭，疲惫的身体仿佛注满了力量，问出的第一句话不是“男孩女孩”，也不是“漂亮吗”，而是“胳膊腿都全乎吗？”

接生的同行当时就笑了，将孩子带着血放到我的怀里，说：“余大夫，是全乎的，很健康。”

如今，以前整个艰辛的生产过程我早已忘记，唯一记得的是，将女儿抱在怀里的那一刻，我什么都没有注意，而是摸遍了她的全身，很好，一个零件都没有缺，然后浑身的力气瞬间抽离，心满意足地放松了整个身心。

事实上，不仅是我，我的一位医科院的同学也如是告诉我：“当时护士把孩子从产房抱出来放在我手上时，我什么都没想，没想还在产房的老婆，没想男孩女孩，也没想聪明漂亮，只是茫然地摸遍她的全身，胳膊腿都在，指头都全乎，这才松了一口气，才想起来刚才护士好像说是女孩，

而护士已经回产房了。几十年了，这一幕永远也忘不了。”

这就是父母心，所以，当我在门诊遇到很多前来就诊的不孕患者或是打算备孕的小夫妻时，我都能很深切地体会到她们的感受。而我听到最多的则是这样的问题：“大夫，我只想顺利平安地生一个健康的宝宝！”

是这样，每一对父母都想要一场健康平安的好孕，那么，什么是好孕？我将它总结为六个字——“怀得上，生得下！”如果要给这六个字加个注解，那就是——“健康”！

首先，要能怀得上，不仅要怀得上，而且还要怀得健康。怀孕不仅是为了怀孕而怀孕，而是要怀上一个健康的胚胎，一个健康的希望，如此才会有平安的孕程与平安的幸福。

那么如何才能健康？首先我们应该给胚胎提供良好的种子与土壤。这说起来容易，其实却大有学问。中医强调五脏六腑要协调，要阴阳平衡。这就需要年轻的准父母为了能让这个小生命生根发芽，而努力备孕，为宝宝提供优秀的精子和卵子，然后再为宝宝创造良好的土壤环境与生存环境。虽然备孕时，宝宝还未出现在你们的生命里，但你们的一举一动，每一个细节都已经注定了宝宝的未来。因为受精卵一旦形成，是悲剧或喜剧则基本已经注定。所以，这就需要在故事开始之前，为宝宝铺设一条生命的康庄大道。

备孕是优孕的关键，却往往最容易被忽略，与意外惊喜相比，期待中的宝贝则是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。

所以，此时的准爸爸、准妈妈应该戒掉不良嗜好，全心备孕，为不远处的好孕做准备。

当然，“怀得上”只是第一步，“生得下”也是一个大家所关心的话题。

殊不知，整个孕程的平安与否，都与夫妻双方之前的备孕息息相关，故事的发展都是错综复杂、千丝万缕联系着的，尤其在好孕上，任何一个意外都不能独立来看，好的备孕才能决定一场平安的好孕。

女儿是单位的小领导，去年夏天有段时间她显得很焦躁。原因很简单，她所管理的团队中有两个初次怀孕的同事在孕早期都出现了不同的先兆流产症状，女儿很负责地给她们提供各种照顾及帮助，甚至我与她父亲都为她的两位同事提供随时随地的电话咨询与合理的建议。然而，到最后，这两个姑娘的孩子还是没有保住，女儿为此很自责和内疚，总觉得是自己没有照顾好她们。

女儿是个善良的孩子，她自己也刚经历了先兆流产的担惊受怕，折腾了9个月，还因为先兆早产住过一次院，所幸终于足月生了个健康可爱的小宝贝。她的悲悯之心我能理解，但我还是给了女儿正确而科学的开导，“其实，孕早期流产是一件很高发的事情，大约有超过20%的女性都经历过这样的悲伤。但国外医生认为，早期流产3~4次都属于正常，如果发生4次以上才会被视为习惯性流产。不过即使是习惯性流产也不用灰心，如果调理得当，照样可以生出健康的宝宝。”

事实上，孕早期流产与很多方面有关系，比如精子的质量、卵子的质量、胚胎所处的环境、生殖器炎症等，都会引起受精卵选择自然淘汰。而很多年轻的父母一般都会对孕期比较注意，却往往忽视了孕前的各种准备工作。殊不知带病怀孕、意外怀孕本身就隐藏着很多风险。

尤其在生活节奏很快、压力很大的现代化都市，准爸爸和准妈妈直接裸露在各种电磁辐射及空气污染之中，不仅精神高度紧张，甚至身体都处于亚健康状态，而年轻的夫妇却很少有人能指导他们如何去创造一个健康的胚胎，继而生出一个健康的宝宝。

备孕与孕期保健是不同的，备孕的重要性往往会被忽视的原因是，整个孕期准妈妈们都会有专业的医生提供各种建议与帮助，而备孕却一直没

有合适的机构给予年轻的夫妻们正确的指导，很多人都是稀里糊涂就怀上了，才手足无措地去咨询产科医生自己该注意些什么。有的夫妻备孕很久也没有传来喜讯，一直彼此抱怨，实际却忽略了很小的细节。还有的女孩一直没有怀上，各处求医问药都未能如愿，最后却发现是因为很简单的小疾病所致，只需要正规的治疗，“好孕”自然会来。

那么，这时该怎么办？事实上，除了去专业门诊检查治疗外，我建议年轻的父母至少应该对自己的身体与整个备孕的过程有个系统的了解，这样才能做到有效的备孕，而不仅是盲目地查询网络，寻求偏方。

前几天女儿忽然问我：“妈妈，我一个朋友两年前有过一次停孕，可后来一直就怀不上了，怎么办啊？还有一个朋友怀一个流一个，都流产4次了，最大的一个是4个多月莫名其妙就停孕了，为什么啊？……”可能是我总帮助女儿身边那些怀孕或准备怀孕的朋友们，最近托女儿找我咨询的人越来越多，而我的心也越来越沉重。

最后，我询问并看过她们的病例后才发现，并不是她们没有能力怀孕，而是用错了备孕的方法，这是非常遗憾的事情。事实上，我最近几年听到最多的不是宝宝降临的喜讯，而是这样或那样的悲伤，要么怀不上，要么怀上留不住，甚至有个女孩子做了两次试管婴儿都未能留下一个，不到40岁，两鬓已有了华发……

而原因其实都很简单，只要知道正确的方法，得到正确的辅导或治疗，其实不用遭受这么多挫折，或许早就做了父、母亲。而浪费的时光，身心所受到的伤害，却成了这些孩子一生都无法弥补的痛。

说实话，我的心里很难过，为这些和我女儿一样处于花样年华的孩子，也为这些孩子和我一样的母亲。我在妇产科临床工作了35年，一生亲手迎来了无数小生命，却从未想过，会有悲悯多过喜悦的一天。于是，我突然产生了将我这35年临床经验变成文字的想法，跟女儿一说，她非常赞同：“妈妈，你可要好好写，你知道这样能帮助多少家庭？这是一件多么伟大而功德无量的事情。”

如今，我已退休，已不能再去门诊帮助这些孩子，也无法再亲手迎接新的生命，感受新生命降临的喜悦，但我想通过这种方式，延续我的骄傲，让孩子们通过学习这些正确的知识，得到正确的指导，迎来一场好孕。

我希望，这本书能给这些孩子带来意料之中的好孕，从而少走弯路，少受伤害。

最后，感谢我写作过程中的合作伙伴庞军芳，感谢一直鼓励我的女儿和对我无限信任的编辑朋友，没有她们，这本书也不会如此顺利地问世，更不会让我以另一种方式去迎接新生命，从而延续我奋斗一生的职业。

余月娥

2014年7月写于北京

目录 contents



第一章

备孕，给宝宝最健康的人生起点

1. 现在，你做好怀孕的准备了吗 002
 2. 孕前检查，爸爸、妈妈一个也不能少 006
 3. 准妈妈孕前该查什么 009
 4. 准爸爸孕前该查什么 014
 5. 对待遗传病要谨慎，检查不能马虎 017
 6. 哪些常见疾病有可能遗传 021
- 小结：帮助孩子预防疾病是我们最应该做的..... 028

第二章

妈妈做好这些，为宝贝奉献一颗最好的卵子

1. 妈妈要给孕育提供一块最好的土壤 030
2. 拥有好卵子，你要注意十大必要条件 032
3. 提高卵子质量，可以有些“秘诀” 037

- 4. 不再避孕了，掌握好备孕时间很重要..... 042
- 5. 流产过，备孕仔细点没有错..... 045
- 小结：健康的卵子是妈妈给宝宝最好的礼物..... 047

第三章

爸爸做好这些，为宝贝奉献一个最好的精子

- 1. 健康的精子是好孕的“灵魂”..... 050
- 2. 精子其实很脆弱，男人别以为自己是“金钢不坏之身” . 055
- 3. 精子的 13 条秘密，解开你的种种困惑..... 062
- 4. 影响精子的小细节，处处都有精子杀手..... 066
- 小结：精子很脆弱，爸爸要小心呵护种子..... 070

第四章

吃对了，天然健康好孕来

- 1. 营养不均衡，怀孕就会有困难..... 072
- 2. 偏食是怀孕的拦路虎..... 076
- 3. 夫妻双方都要补叶酸，预防宝宝畸形..... 080
- 4. 准妈妈想要提高卵子质量，这些食物少不了..... 083
- 5. 提高卵子质量，12 款食疗方任你挑..... 086
- 6. 准爸爸想要高质量的精子，试试这些食物..... 088

7. 想使精子强壮，推荐 6 款食疗方	092
8. 天然助性食物，让精子和卵子完美结合	093
9. 准妈妈性欲不佳，试试这些食疗方	098
10. 八大类禁忌食物，准爸爸、准妈妈要少吃	100
小结：精子和卵子的健康是可以吃出来的	104

第五章

找准排卵期，选取最好的怀孕时机

1. 月经周期测算法，这是最简单的方法了	106
2. 基础体温测试法，生活规律的女生试试它	110
3. B 超监测法，可以说是最准确的方法了	114
4. 排卵期试纸检测法很便捷	117
5. 排卵期也会出血？这不是什么大问题	121
6. 身体出现这些小变化，恭喜你排卵期到了	124
小结：找准排卵期，为受孕做好准备	126

第六章

这些方法，让精子与卵子更容易会合

1. 精子与卵子一相逢，便胜却人间无数	128
2. 受孕有天时，时机到了孕自来	132

- 3. 受孕讲地利，小诀窍圆你宝宝梦..... 135
- 4. 选择最好的体位，让精子更顺利地进入子宫..... 138
- 5. 一次完美的性爱能提高命中率，提高宝宝智商..... 140
- 小结：让精子和卵子结合是件很不容易的事..... 144

第七章

备孕时间过长，查查是否有这些不良习惯

- 1. 要知道，“好习惯”也可能对怀孕不利..... 146
- 2. 性生活多就能怀得上吗..... 150
- 3. 远离了电热毯，好孕竟然就来了..... 153
- 4. 经期性生活，严重破坏你的造人大计..... 155
- 5. 女人莫贪凉，它会伤害你的孕能力..... 159
- 6. 上班族要注意，熬夜也能熬出不孕症..... 162
- 小结：想怀孕，不良习惯一定要改..... 166

第八章

放松心情来备孕，好孕自然来

- 1. 心情放松，意料之外得好孕..... 168
- 2. 紧张是备孕的大忌..... 171

3. 越焦急，越不容易怀上.....	175
4. 准妈妈要知道，心情好，好孕来得快.....	180
5. 准爸爸的焦虑心情，一样让人操心.....	183
小结：心情好，怀孕是个水到渠成的事.....	186

第九章

想怀孕，这些疾病要调理好

1. 如果你有这些病，怀孕最好缓一缓.....	188
2. 妇科疾病勤检查，给好孕吃个定心丸.....	191
3. 乙肝不恐怖，怀孕抓准时机就行了.....	193
4. 患了子宫肌瘤，不一定要切掉.....	196
5. 贫血不是小问题，切莫疏忽大意.....	199
6. 得了肾炎，注意检查和治疗，怀孕不是难事.....	202
7. 糖尿病控制好，一样可以怀孕.....	204
小结：有病不要怕，适当治疗，给自己怀孕的机会.....	207

第十章

怀孕有困难，去查查这些项目

1. 一不小心，这些都有可能让你不孕不育.....	210
2. 备孕过久，先去查查激素吧.....	213

3. 有炎症，输卵管可能会阻塞	218
4. 你的卵巢还好吗	221
5. 子宫冷暖谁先知	225
6. 男人，你应该勇敢地去查查精子	232
7. 不孕不育也能好孕，我告诉你该怎么做	238
小结：怀孕不成功，查查某些项目可能有“好孕”	240

第十一章

怀孕了，宝贝给你发来幸福的信号

1. 宝宝来了，太幸福了	242
2. 宝宝给妈妈带来的甜蜜信号	245
3. 谨防先兆流产，别让宝宝来了又走	247
4. 怀孕了，妈妈要给宝宝保驾护航	249
5. 男孩 or 女孩？概率是个神奇的东西	251
6. 孩子像妈妈还是爸爸，我教你简单推测法	253
小结：好孕来了，好好呵护宝宝吧	258

第一章

备孕，给宝宝最健康的人生起点

2005年我国取消强制婚检后，我国残障儿出生率为12.7%，每年多出生残障儿80余万人。而更让人揪心的是，近几年畸形新生儿的比例仍在以10%的速度递增。

而另一方面，近年来很多女性尤其是白领一族因精神压力大导致的先兆流产率不断升高。正是这样残酷的现实让“繁衍生息”这种最基本的动物本能却成了很多家庭最担忧的事情。

好孕，或许并不是那么简单……



1. 现在，你做好怀孕的准备了吗

“你做好怀孕的准备了吗？”

如果这句话我在30年前问一名普通的育龄女性，或许会引起轩然大波。

“怀孕还要做准备？”

“为什么要做准备？”

“准备是什么意思？”

“谁家生孩子还要准备？”……

但30年后的今天，很多想怀孕的夫妻都会主动到门诊来咨询我：“怀孕前应该做什么准备？”“哪些准备工作可以让孩子更加健康、聪明？”“如果有遗传病，应该如何备孕才更科学？”……

事实上，近十年来，这样的育龄夫妻越来越多，随着生活水平的不断提高，更多的人开始关注优生，关注备孕。每位父母都希望自己的宝宝健康、聪明，能更多地遗传自己与伴侣的优点，这在医学上属于优生的范畴。优生起源于英国，意思为“健康遗传”，主要研究如何用有效手段降低胎儿缺陷的发生率。现在优生已经成为一项国家政策，其主要的内容是控制先天性疾病新生儿，以达到逐步改善和提高人群遗传素质的目的。目前可以通过科技手段来确保胎儿的健康。

然而，还是有不少年轻人，会在新婚之初没有准备的情况下怀孕或者奉子成婚。事实上，这在人类繁衍生息的过程中并没有什么错。但随着科



技术的发展，将优生计划提到重要高度的今天，其实有很多悲剧完全可以通过备孕、孕前检查、孕期筛查等医学手段来避免。因为一个孩子的降生，意味着家长的责任、义务以及孩子的一生，对没有做好准备的人群来说，出生缺陷儿或患有某种疾病的概率明显大于有准备的夫妻。

取消“强制婚检”后，一年中广州市的自觉婚检率从97%跌到了4.43%。而抽样调查显示，2010年，广州0~6岁死亡的儿童中，30.36%死于先天性、遗传性疾病，如脑瘫、先天性食道闭塞、地中海贫血等，已经成为该年龄段幼儿的第一死亡原因。国家计生委曾估算，中国出生缺陷发生率约为5.6%，每年新增出生缺陷幼儿约90万例。数据显示，出生缺陷导致的婴儿死亡比例占19.1%，堪称中国婴儿死亡的第二“杀手”。

曾经有一对非常传统的夫妻，正常结婚，并很快怀孕，当然，他们并没有进行孕前检查，也没有进行备孕，而是在蜜月期就有了喜讯。家中老人都称赞她有一个“好肚子”，但他们恰恰忽略了，在蜜月期，丈夫几乎夜夜宿醉，带酒上阵，而妻子也经常被迫陪酒，烟酒、疲惫，再加上妻子从事的是化工污染方面的职业，从而造成了一个悲剧——孩子出生一年半后，检查发现患有某种先天性心脏病，虽然及时进行了手术干预治疗，但孩子的预后还需要临床观察，而整个家庭也被巨额的医药费所拖累。直到我退休时，5岁的小姑娘，仍不能进行剧烈运动，药不离口。

每位父母都希望把自己健康而优秀的基因遗传给宝宝，但健康的宝贝除了优质的精子和卵子结合成良好的胚胎外，还需要一个良好的发育环境，就像好的收成也需要肥沃土地的滋养一样，对于宝贝来说，这“肥沃的土地”就是准妈妈健康的身体。所以，备孕，实际上就是为宝宝准备一个好的种子以及好的土壤。很多人在得知怀孕后百般小心，却忽略了怀孕前的一切行为都直接影响着宝宝的健康及遗传基因，而这些是怀孕后如何小心谨慎都无法改变的。中医有句话叫“种子先养身”，是指夫妇在受孕之前要先调养好自身的状态，只有夫妻的身体状况、生活环境调整在一个最佳状态，