

备孕那些事儿

超人气爆笑备孕漫画

助你释放压力、轻松好孕

上帝之所以没有答应你现在的请求，
是因为他还有更好的安排！

文根熙©编绘



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

备孕那些事儿

文根熙©编绘



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

备孕那些事儿 / 文根熙编绘. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-115-33305-6

I. ①备… II. ①文… III. ①优生优育—通俗读物
IV. ①R169. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第230580号

内 容 提 要

本书以诙谐幽默的方式, 讲述了备孕生活的点点滴滴。全书分为婚前婚后生活的变化、备孕科普知识、备孕生活感悟和备孕正能量四个部分。作者以自己的亲身经历为蓝本, 把备孕生活的苦与烦、备孕背后的辛酸和眼泪, 用漫画呈现了出来。希望通过知识丰富、风趣幽默的漫画, 疏导备孕群体的压力, 让她们在轻松阅读的同时, 掌握备孕科普知识, 放下压力, 轻松备孕。

◆ 编 绘 文根熙

策划编辑 喻 涛

责任编辑 孔 希

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 6.25

2013 年 11 月第 1 版

字数: 172 千字

2013 年 11 月北京第 1 次印刷

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010)67187513 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

推荐序

生一个孩子！几乎是所有新婚夫妇的一个愿望！

但孩子不是想要就能要到，目标迟迟无法实现，家庭中每个成员都会渐渐失去耐心而焦躁起来，年轻夫妇也会因此承受压力。

怎么办？

压力千万不能有，情绪应该尽量放松。因为紧张的情绪会直接影响内分泌。我以为此时最好的办法是学习，去掉神秘感，立即尽可能多地去学习生育知识。

进入播种网吧！那里有许多科普工作者对常见不孕原因的条分缕析。那里也聚集着不少育龄青年，去听听她们相互间的倾诉，以及分享她们通过不懈努力而取得成功的喜悦，她们的成功经验对你肯定也有帮助！

另外，也可以看看这本书：文根熙的备孕连载漫画《备孕那些事儿》。

如果说我写的《怀孕可以很简单》这本书，是备孕知识的普及，那《备孕那些事儿》可以说是一个科普工作者所能做到的最大努力，是《怀孕可以很简单》的再普及。你从中会惊喜地发现——原来如此复杂的生理过程是可以用轻松和形象的漫画形式来诠释的，在欣赏的同时获得实用的备孕知识，有趣且一目了然。看过之后，每个人都会自然地会心一笑。

所有想优生优育的女性，长期试孕不成功而不知道怎么办的女性，有流产史、不孕不育或者高龄的女性，我向你们推荐这本书。

这本书会告诉你们一个正确的方向！

《怀孕可以很简单》作者 非非妈妈

前言

生活是个未知数，会在你得意的时候绊你一跤，又在你绝望的时候扶你一把。今天，能坐下来写这所谓的“前言”，有些小兴奋，也有些惶惶不安。谢谢你，听我的故事！

读书恋爱，一路走来平平淡淡。曾以为婚后人生也会按部就班地过下去，和大多数女人一样，成为家庭主妇，相夫教子，终日在柴米油盐中周旋。不想却在婚姻规划的第一步——生孩子的路上栽了跟头。怀孕生子本是顺其自然的事，也从没觉得电视、电台里介绍的那些人流、不孕不育会和自己扯上什么关系。从无所谓到刻意，从不了解到“精通”，三年来，经历了备孕、流产到重整旗鼓，我却俨然把自己培养成了一位“妇科专家”。备孕的日子，每天生活在等待、焦虑和失望中，长期求而不得却要在面对他人关心的时候故作轻松。这些压力，又如何能对外人开口呢？

有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。画画的初衷单纯为了发发牢骚，给枯燥的生活加一点调剂，却在同是备孕的姐妹中找到了共鸣。大家有着各自的问题，备孕几个月或是几年，从心理因素到试管婴儿……从前对试管婴儿的理解就像从提款机提钱那么简单，深入了解后才知道那不亚于一次原子弹开发试验。



别人生孩子像在下蛋
我却特像在造原子弹

在所有人眼里看来稀松平常的事，我们却要付出百倍的努力才能成功。不幸的是，我曾挣扎在未准妈妈队伍里，却也很幸运的，曾辗转在这个队伍里。不夸张地说，备孕久了会让人精神致残，朝着一个目标竭尽全力却看不到曙光，会变得极端，仿佛生活里就容不下别的事。但如果我轻松怀孕，又怎能体会什么叫刻骨铭心，什么是浴火重生，还有天使降临那一刻的欣喜若狂！感谢磨难，让我蜕变为更坚强的自己。

上天是公平的，他给了你多少苦难，就会还你多少幸福！此时此刻，期盼已久的宝贝正乖乖地躺在我的肚子里，与我的生命紧紧相连。TA的生命始于这个炎热的七月，给我带来无法言喻的惊喜和感动，也为我三年零一个月的备孕生活画上一个圆满的句号。

有人说过，人生是一场旅行，在乎的不是目的地，而是沿途的风景和看风景的心情。积极面对，珍视生活中点滴的小幸福，惊喜就会在不经意间到来。请相信，总有一天我们都会因为成为妈妈而骄傲，那时候回顾《备孕那些事儿》的点点滴滴，绝对不该是一部悲哀凄凉的苦情剧，而一定是部振奋人心的励志片才对！

◎文根熙



目 录

推荐序	3
前言	4
人物介绍	10
第一章 我们结婚啦	12

童话故事结尾往往都是：“王子和公主幸福地生活在一起……其实，那真的只是一个开始……”

第1篇 婚前婚后	14
第2篇 现实和你想的不一样	16
第3篇 话题	19
第4篇 疑似怀孕	22
第5篇 备孕之后	28
第6篇 普通女纸VS备孕女纸	30
第7篇 过年	34
第8篇 我是兰子小姐 我为自己代言	37
第9篇 无痛人流是否真的无痛	43

第二章 超实用的好孕手册 54

用科学知识武装自己，备孕路上不迷茫。

第10篇	孕前准备	56
第11篇	金子先森简介	59
第12篇	选择优秀的兰子小姐	62
第13篇	金子先森好孕食谱	65
第14篇	兰子小姐好孕食谱	70
第15篇	可以自己实施的助孕法	72
第16篇	试纸计算排卵时间	76
第17篇	前后位子宫全攻略	81
第18篇	什么时候测孕	86
第19篇	好孕备忘录	91
第20篇	备孕、怀孕可以养宠物吗	95

目 录

第三章 可歌可泣的备孕生活 100

父母着急了，公婆发飙了，亲朋好友都
来关心了。备孕之后鸭梨山大怎么办？
兰子小姐教你见招拆招。

第21篇	年度备孕工作总结	102
第22篇	备孕并发症	106
第23篇	我来自纠结星	111
第24篇	备孕周期表情图	113
第25篇	一封简单的小情书	115
第26篇	男人你懂么	123
第27篇	万一	128
第28篇	发情期九大克星	138
第29篇	开奖期综合症	142
第30篇	“你怎么还不生孩子”应对大法	145
第31篇	那些坑爹的电视剧	152
第32篇	女人！神一样的存在	156
第33篇	天将降将才于斯人也	161

第四章 备孕正能量 为自己减负..... 164

孩子不是生活的全部，在你成为奶妈、保姆，倾其所有奉献自己之前，好好享受你们的二人世界吧。

第34篇 独特的你 166

第35篇 婚姻的意义 170

第36篇 你不知道的事 174

第37篇 做人呐最重要是开心 179

第38篇 婚姻不该轻易放弃 184

第39篇 兰子小姐的一天 186

第40篇 写给未来的宝宝 194

照片墙 198

后记 200

备孕那些事儿

文根熙©编绘



人民邮电出版社

北京

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

备孕那些事儿 / 文根熙编绘. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-115-33305-6

I. ①备… II. ①文… III. ①优生优育—通俗读物
IV. ①R169. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第230580号

内 容 提 要

本书以诙谐幽默的方式, 讲述了备孕生活的点点滴滴。全书分为婚前婚后生活的变化、备孕科普知识、备孕生活感悟和备孕正能量四个部分。作者以自己的亲身经历为蓝本, 把备孕生活的苦与烦、备孕背后的辛酸和眼泪, 用漫画呈现了出来。希望通过知识丰富、风趣幽默的漫画, 疏导备孕群体的压力, 让她们在轻松阅读的同时, 掌握备孕科普知识, 放下压力, 轻松备孕。

◆ 编 绘 文根熙

策划编辑 喻 涛

责任编辑 孔 希

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 6.25

2013 年 11 月第 1 版

字数: 172 千字

2013 年 11 月北京第 1 次印刷

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010)67187513 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

推荐序

生一个孩子！几乎是所有新婚夫妇的一个愿望！

但孩子不是想要就能要到，目标迟迟无法实现，家庭中每个成员都会渐渐失去耐心而焦躁起来，年轻夫妇也会因此承受压力。

怎么办？

压力千万不能有，情绪应该尽量放松。因为紧张的情绪会直接影响内分泌。我以为此时最好的办法是学习，去掉神秘感，立即尽可能多地去学习生育知识。

进入播种网吧！那里有许多科普工作者对常见不孕原因的条分缕析。那里也聚集着不少育龄青年，去听听她们相互间的倾诉，以及分享她们通过不懈努力而取得成功的喜悦，她们的成功经验对你肯定也有帮助！

另外，也可以看看这本书：文根熙的备孕连载漫画《备孕那些事儿》。

如果说我写的《怀孕可以很简单》这本书，是备孕知识的普及，那《备孕那些事儿》可以说是一个科普工作者所能做到的最大努力，是《怀孕可以很简单》的再普及。你从中会惊喜地发现——原来如此复杂的生理过程是可以轻松和形象的漫画形式来诠释的，在欣赏的同时获得实用的备孕知识，有趣且一目了然。看过之后，每个人都会自然地会心一笑。

所有想优生优育的女性，长期试孕不成功而不知道怎么办的女性，有流产史、不孕不育或者高龄的女性，我向你们推荐这本书。

这本书会告诉你们一个正确的方向！

《怀孕可以很简单》作者 非非妈妈

前言

生活是个未知数，会在你得意的时候绊你一跤，又在你绝望的时候扶你一把。今天，能坐下来写这所谓的“前言”，有些小兴奋，也有些惶惶不安。谢谢你，听我的故事！

读书恋爱，一路走来平平淡淡。曾以为婚后人生也会按部就班地活下去，和大多数女人一样，成为家庭主妇，相夫教子，终日在柴米油盐中周旋。不想却在婚姻规划的第一步——生孩子的路上栽了跟头。怀孕生子本是顺其自然的事，也从没觉得电视、电台里介绍的那些人流、不孕不育会和自己扯上什么关系。从无所谓到刻意，从不了解到“精通”，三年来，经历了备孕、流产到重整旗鼓，我却俨然把自己培养成了一位“妇科专家”。备孕的日子，每天生活在等待、焦虑和失望中，长期求而不得却要在面对他人关心的时候故作轻松。这些压力，又如何能对外人开口呢？

有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。画画的初衷单纯为了发发牢骚，给枯燥的生活加一点调剂，却在同是备孕的姐妹中找到了共鸣。大家有着各自的问题，备孕几个月或是几年，从心理因素到试管婴儿……从前对试管婴儿的理解就像从提款机提钱那么简单，深入了解后才知道那不亚于一次原子弹开发试验。



别人生孩子像在下蛋
我却特像在造原子弹

在所有人眼里看来稀松平常的事，我们却要付出百倍的努力才能成功。不幸的是，我曾挣扎在未准妈妈的队伍里，却也很幸运的，曾辗转在这个队伍里。不夸张地说，备孕久了会让人精神致残，朝着一个目标竭尽全力却看不到曙光，会变得极端，仿佛生活里就容不下别的事。但如果我轻松怀孕，又怎能体会什么叫刻骨铭心。什么是浴火重生，还有天使降临那一刻的欣喜若狂！感谢磨难，让我蜕变为更坚强的自己。

上天是公平的，他给了你多少苦难，就会还你多少幸福！此时此刻，期盼已久的宝贝正乖乖地躺在我的肚子里，与我的生命紧紧相连。TA的生命始于这个炎热的七月，给我带来无法言喻的惊喜和感动，也为我三年零一个月的备孕生活画上一个圆满的句号。

有人说过，人生是一场旅行，在乎的不是目的地，而是沿途的风景和看风景的心情。积极面对，珍视生活中点滴的小幸福，惊喜就会在不经意间到来。请相信，总有一天我们都会因为成为妈妈而骄傲，那时候回顾《备孕那些事儿》的点点滴滴，绝对不该是一部悲哀凄凉的苦情剧，而一定是部振奋人心的励志片才对！

◎ 文根熙



目 录

推荐序	3
前言	4
人物介绍	10
第一章 我们结婚啦	12

童话故事结尾往往都是：“王子和公主幸福地生活在一起……其实，那真的只是一个开始……”

第1篇 婚前婚后	14
第2篇 现实和你想的不一样	16
第3篇 话题	19
第4篇 疑似怀孕	22
第5篇 备孕之后	28
第6篇 普通女纸VS备孕女纸	30
第7篇 过年	34
第8篇 我是兰子小姐 我为自己代言	37
第9篇 无痛人流是否真的无痛	43

第二章 超实用的好孕手册 54

用科学知识武装自己，备孕路上不迷茫。

第10篇	孕前准备	56
第11篇	金子先森简介	59
第12篇	选择优秀的兰子小姐	62
第13篇	金子先森好孕食谱	65
第14篇	兰子小姐好孕食谱	70
第15篇	可以自己实施的助孕法	72
第16篇	试纸计算排卵时间	76
第17篇	前后位子宫全攻略	81
第18篇	什么时候测孕	86
第19篇	好孕备忘录	91
第20篇	备孕、怀孕可以养宠物吗	95