

助孕

当你想怀孕的时候
你要做什么

What do you do
when you want to get pregnant

夏梦 著

SUCCESSFUL PREGNANCY

助孕

当你想怀孕的时候
你要做什么

夏梦 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

助孕 : 当你想怀孕的时候你要做什么 / 夏梦著 . --

天津 : 天津科学技术出版社 , 2019.5

ISBN 978-7-5576-6241-7

I . ①助… II . ①夏… III . ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②优生优育—基本知识 IV . ① R715.3 ② R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 065269 号

助孕 : 当你想怀孕的时候你要做什么

ZHUYUN : DANG NI XIANG HUAIYUN DE SHIHOU NI YAO ZUO SHENME

责任编辑: 胡艳杰

助理编辑: 马妍吉

出 版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路 35 号

邮政编码: 300051

电 话: (022) 23332695

网 址: www.tjkjcs.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 三河市华润印刷有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 200 000

2019 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 45.00 元

前言

怀孕是一个奇妙的过程，听着轻松优美的音乐，闻着沁人心脾的花香，在一个美妙的夜晚，男人、女人，享受着温馨、激情的爱，“精子先生”们争先恐后、顽强拼搏……最终，最优秀的“精子先生”与“卵子小姐”成功相遇，新的生命开始孕育。但这一切，都需要很多条件……

对有的女人来说，怀孕是件轻而易举的事情，但对一些女人来说，怀孕是她们遥不可及的梦。很多女人在备孕这条路上，饱尝辛酸和苦涩，子宫疾病、输卵管疾病、无病难孕……这些虽然是女人怀孕路上的拦路虎，不容忽视，但也不用太过焦虑，只要积极应对，成功受孕的概率依然很大。

我接触过太多因孕育困难前来就诊的患者，也看到了太多女性因妇科疾病难以怀孕的痛苦。在治疗的过程中，我不止一次跟大家说，疾病不可怕，患子宫肌瘤一样可以怀孕；子宫内膜异位症，自然怀孕也有戏；合理治疗，输卵管积水也可以做妈妈……所以，我们一定要怀抱希望，保持乐观向上的心态，积极治疗，要知道，大部分疾病都跟心态有关，保持好的心态，病就好了一半，备孕尤其要如此，顺其自然，更容易怀孕。

一直以来，帮助女性怀孕，为女性解除孕育难题，是我最大的心愿。我将平时临床中遇到的问题进行归纳总结，希望能为更多的女性朋友们揭开备

孕误区，破解怀得上的秘密。本书详尽地介绍了有关备孕、怀孕的相关知识，从如何调理体质、如何治疗疾病、怀孕之后的保养等方面进行了阐述，以期帮助所有女性增强对怀孕知识的了解，从而更好地关爱自己，做一个幸福的准妈妈。

希望所有的女性在遇到孕育难题时不要气馁，保持良好的生活习惯，不熬夜，不抽烟、喝酒，以更加积极健康的体魄孕育生命！

夏梦

2019.01

目录

第一章 怀孕，原来是这么一回事儿

第一节 怀孕，是夫妻两个人的事.....	003
夫妻间的那点事儿.....	003
创造爱的氛围，在浓浓爱意中孕育宝宝.....	006
第二节 子宫，生命开始的地方.....	009
第三节 卵巢健康，“种子”质量才高.....	013
第四节 输卵管——精子和卵子幽会的欢乐谷.....	016
第五节 阴道——胎儿自母体娩出的通道.....	019
第六节 受精卵合成，一个新生命的来临.....	023

第二章 想怀孕，先调理到易受孕体质

第一节 平和质——最易受孕的体质.....	029
第二节 气虚质——受孕略有麻烦.....	032
第三节 阳虚质——做妈妈也许要费番心思.....	035
第四节 阴虚质——备孕之前需调养.....	039
第五节 痰湿质——腰带越长，越难做妈妈.....	041

第六节	湿热质——与受孕关系不大	043
第七节	血瘀质——备孕道路没那么顺	046
第八节	气郁质——幸福总在磨难后	048
第九节	特禀质——与受孕无关，与健康有染	050

第三章 积极治疗妇科病，使怀孕更顺利

第一节	改善子宫疾病，为小生命准备一个家	055
	带着子宫肌瘤也能怀孕	055
	积极用药，降低宫腔积液对怀孕的影响	060
	重要的事情说三遍，宫颈糜烂不是病，不是病，不是病！	063
	每年一次 TCT 检查，查查宫颈癌有无找上门	066
	宫腔粘连，不是绝望的理由	070
	只要这么做，患有宫腔息肉也能做妈妈	075
	得了子宫肌腺症，不等于对怀孕说“No”	078
	子宫内膜异位症，自然怀孕也有戏	081
	子宫内膜过薄，也无须太担忧	085
第二节	清除输卵管疾病，让宝宝来得更加顺畅些	089
	警惕！输卵管通而不畅	089
	输卵管粘连，也堵不上做妈妈的道路	093
	合理治疗，输卵管积水也可以做妈妈	096
第三节	搞定月经病，再圆妈妈梦	099
	量少，无须担心，你依然有做妈妈的能力	099

	量多，搞清状况再受孕.....	102
	先后不定期，先调理再备孕.....	104
	经期过长（过短），你可放心在家备孕.....	108
	痛经，一定要理会，别让它真的阻碍了你的怀孕之路.....	112
第四节	赶走阴道炎，迎来“好孕气”	115
	滴虫性阴道炎，怀孕路上的小波折.....	115
	细菌性阴道炎，积极预防才是王道.....	118
	念珠菌性阴道炎要注意，治好了再怀孕.....	121
第五节	积极治疗盆腔炎，还宝宝一个好的生长场所	124
	警惕急性盆腔炎，别让它真正阻碍了你的妊娠之路.....	124
	只要治疗方法得当，慢性盆腔炎也不怕.....	127
	不可不防的结核性盆腔炎.....	131
第六节	乳腺病，不可忽视的“备孕无关派”	134
	别怕，乳腺增生也能怀孕.....	134
	乳腺纤维瘤，和受孕“八竿子打不着”.....	138
	乳腺囊肿，不影响备孕.....	141
	怀孕期间得知有乳腺癌.....	145
第七节	平衡内分泌，留住“好孕气”	148
	雌激素异常，不是备孕路上难以逾越的障碍.....	148
	甲状腺激素异常，控制后再受孕.....	154
	多囊卵巢，并非意味着不孕.....	157
	卵巢囊肿，那也不必绝望.....	160

第四章 无病难孕，就是要从内到外改变你的生活方式

第一节	心态好是怀孕的一剂好药	165
第二节	想怀孕，营养很重要	168
	身体健康，才有源源不断的幸福	168
	叶酸，可预防神经管畸形	170
	要想身体好，还要吃得对	172
第三节	性爱的频率和姿势，对受孕有影响	175

第五章 孕期小问题，夏梦来帮你

第一节	不要轻易做人流	181
	若非情非得已，千万不要做人流	181
	习惯性流产，保胎有讲究	183
	人流后半年才可再孕	187
第二节	宫外孕很凶险，预防措施要做好	189
	宫外着床，就是一个耍流氓的受精卵	189
第三节	孕期生病，用用药膳和小偏方	192
	孕期呕吐，小食物也能帮大忙	192
	孕期小病小痛，快请小偏方来帮忙	194

第四节 顺产还是剖宫产，医生说了算	198
顺产，瓜熟蒂落才最完美	198
顺产不得已，剖宫产来相助	201

第六章 为二胎妈妈答疑解惑

第一节 未雨绸缪，大龄妈妈不打无准备之仗	205
大龄女青年，孕前检查不能省	205
身体存在小疾病，积极治疗再当妈	208
第二节 关于二胎那些事儿	211
二胎，要不要生？	211
生二胎，做个检查最保险	214
二胎妈妈，千万要管理好体重、血压与血糖	217

第一章

怀孕，原来 是这么一回事儿



从少女到新娘，从新娘到怀孕生子，生命之旅在一步步前行。几乎每个女人都爱孩子，都渴望有个孩子，如果准备了几个月，但一直怀不上，就会让人产生焦虑、担心、失望之情。即便是生命的种子已经在肚子里安家，准妈妈也会因为身体的一点不舒服而提心吊胆。其实这都是正常的现象，我带大家了解一下怀孕这件事，消除大家的顾虑，让准妈妈能安心备孕。



“我们第一次牵手是在玻璃桥

那天烟雨蒙蒙

下楼梯的时候他一直

牵着我的手

生怕我摔了”

第一节

怀孕，是夫妻两个人的事

夫妻间的那点事儿

夏梦问诊记

小燕 29 岁，丈夫 32 岁，结婚三年。婚后由于工作的缘故，他们一直过着两地分居的生活。但是相距并不是特别远，每个周末还可以见面，是名副其实的“周末夫妻”。

虽然两个人感情非常好，但是小燕也有自己的难言之隐。有一天她来找我，欲语还休，我鼓励她：“想说什么就说什么，我是医生。”她尴尬地笑了笑，说道：“我们的性生活出了问题。尽管每个周末见面的时候也是干柴烈火，但时间却非常短，最好的情况也就两三分钟，如果在太累或者状态不好的情况下，通常都是不到一分钟就完事了。而且我们准备要孩子都好几年了，也没怀上呢。”说完，她又是尴尬一笑。

我问她：“去看过医生吗？”她说：“看过，各项指标都正常。”我跟她说：“下次你和你的丈夫一起来，我给他把把脉，看看问题到底是出在了哪里，不管是身体问题，还是情绪问题，只有找到关键所在，才能对症下药。”

夫妻间的性生活是人之常情，出现问题要积极面对，只有性生活和谐了，夫妻感情才能更好，怀孕才能更顺利。

夏梦来帮你

《安娜·卡列尼娜》中有这样一句话：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”用在这里也是合适的。不幸的夫妻各有各的不幸，幸福的夫妻都是相似的，那就是他们都有和谐的性生活。

现实中，夫妻之间的生活并非电影里的花前月下。尤其是婚后多年，皱纹爬上了脸颊，当初的激情也已退却，感情不再浓烈，性生活也变成了例行公事或者干脆没有……生活需要仪式感，生活也需要加点“料”，只有这样，才能使爱情保鲜，性生活和谐。

1. 在平淡中制造点小浪漫

幸福的婚姻需要爱，爱就要在平淡中制造点小浪漫。如果一段时间内，两个人之间都没有性趣，不妨由你主动，邀他和你一起去做个双人 SPA。在同一个房间里、相同的薰香、彻底地放松……享受完这场 SPA 盛宴后，不要忙着回家，就像热恋时偷尝禁果一样，去酒店开个房间，给你们的爱情添把火。

2. 女人，一定要懂得浪漫

什么会让女人变得更美？烛光、月光会让女人变得更美。据一项调查显示，37% 的女人在烛光或月光下做爱更愉悦。明白了这一点，那还等什么，将房间精心地布置一下：沁人心脾的鲜花、轻松优美的音乐、微弱的红粉灯光……都会为你们的性爱加分。

3. 身体疲倦，就让兴致慢慢来

如今，不少年轻的男女，都承受着巨大的工作、生活压力，每次下班回到家，往往已经筋疲力尽。此时，即便是有性生活的念头，疲倦的身体也会背叛你的想法。于是，性生活常常会草草收场，双方都未达到愉悦的境界。与其不欢而散，

不如来点小改变，赶走疲倦，再进行性生活。

例如，沐浴过后，不妨跟他撒个娇，互相进行按摩，按按肩膀，捏捏脖子，放松一下身体。这样的按摩既能帮助你们从疲劳中走出来，还能挑起双方的兴致，何乐而不为呢？

4. 告别一成不变的性生活

提到一成不变的性生活，大多数女人会有一肚子苦水：没有前戏，直入主题，完事后倒头就睡……当性生活成了一种“程式化”的时候，你不妨主动改变一下，如：来一支热辣的舞蹈，或是拥抱着说一些亲昵的话……打破这种一成不变的套路之后，你会感受到不一样的性爱。

总之，关于夫妻间那点事儿，方法和技巧数不胜数，只要你细心去挖掘，就一定能够发现其中的美好，创造不一样的夫妻生活。

创造爱的氛围，在浓浓爱意中孕育宝宝

夏梦问诊记

作为一名医生，无论是在诊室，还是在网络上，我都会收到一些“奇怪的”咨询：

“夏医生，能否指导一下我们夫妻如何同房？”

“夏医生，我们哪一天同房比较好啊？”

“夏医生，为了尽快怀上，我们是天天同房，还是隔天同房为好？”

“夏医生，我们两地分居，怎样同房才能尽快怀上宝宝呢？”

“夏医生，备孕了那么久，现在我和老公越来越没兴趣同房了，咋办好啊？”

“夏医生，哪种体位同房能增加怀孕的机会呢？”

.....

而最让我感到好笑的是一个和我比较熟的病人发生的事。一次，我正在地铁里，手机突然响了，我拿起电话：“喂，你好！”那边立刻传来一个带有歉意的声音：“夏医生，不好意思打扰你了。”

“没关系，说吧，什么事？”我问道。

“我今天去做B超，检测到要排卵了，我们是不是要马上同房？”

“当然可以了。”我语气肯定地告诉她，“只要有心情就可以。”

“可是我老公去上海出差了，他明天才会回来，会不会迟了？要不要今晚

去找他啊？”电话那边传来了一阵焦急的声音。

“不用这么着急。”我压低声音说，“即使过了今晚，明晚同房也没问题。”

电话那边又紧追不舍，继续问道：“夏医生，那我们要同房几次才能怀孕呢？”

此刻，我真的是哭笑不得，只好告诉她：“有体力有精神想同房就同房，想几次就几次，这几天可以多做几次，没关系。”

说完这句话，我突然发现周围的人都在用很古怪的表情看着我。

夏梦来帮你

当女人的年龄一天天增大，当母亲的愿望也会越来越强烈，于是，你仿佛为生活找到了一个新的支点，有了新的目标和为之努力的激情。当奋斗目标一确定，你就迫不及待地开始实施了：为自己补充营养、让老公戒烟戒酒、夫妻二人制订锻炼计划，当然，晚上还不忘记交一次“作业”……忙忙碌碌一个月过去了，某天，大姨妈如期而至，于是你所有的努力都付之东流。为此，你不得不开始新一轮的造子计划。

刚开始一个月、两个月，你还是可以忍受失败的，但是若持续三五个月呢？半年呢？一年甚至更长时间呢？当所有的性爱都成了“例行公事”，生活就变了味儿。在电影中，就有这样一位“例行公事”的妻子。丈夫在看到娇美的妻子时，最原始的欲望在一点点被点燃，可是妻子呢，先是嘴里含着体温计测体温，再证实有没有排卵……当妻子将所有的工作都准备完毕后，丈夫早已经没有了做爱的兴致。

有的女人每次一到排卵期，就迫不及待地找老公同房。为此，有一个笑话，说男人多了一个请假理由：“我老婆排卵了。”男人有时候会抱怨：“涝的