

<<怀孕可以很简单>>

图书基本信息

书名：<<怀孕可以很简单>>

13位ISBN编号：9787115258298

10位ISBN编号：7115258295

出版时间：2012-5

出版时间：人民邮电

作者：非非妈妈

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;怀孕可以很简单&gt;&gt;

## 前言

“非非妈妈”是大名鼎鼎的播种网的主人。

她的本名叫潘青平，是一位有着多年从医经验的退休医生。

而播种网则是这位母亲为天下所有母亲创建的网上家园。

2003年，潘青平退休后，她想做的头一件事，就是完成自己当年的夙愿，为更多的女性朋友做一些关爱自身的事情。

儿子非非对妈妈的想法全力支持。

经过一段时间筹备，以“播下美好的种子”为主旨的播种网成立了。

从那时开始，潘妈妈就在网上拥有了这个被大家口口相传的名字“非非妈妈”。

打开播种网的首页，在淡粉色的背景下一幅温馨的画面悠然展现：阳光、山峦、小树、野花，宛如走进童话世界，让人不禁涌起一种对生命本身的热爱与敬仰。

播种网的内容非常丰富，从想要宝宝到怀上宝宝，从产后保养到宝宝成长，从望夫成龙到闺房物语，还有营养食谱……你想要的都可以在这里找到。

在网站的“孕育日记”栏目里，准妈妈们还可以记录下自己怀孕期间的点点滴滴。

播种网提供的知识也相当周全，就拿“想要宝宝”这个栏目来说，从怀孕前的准备到优生优育的注意事项，从排卵期的科学预测到孕前需要调整的各种生理、心理问题，网站都一一想到。

这些相关的科普知识介绍，可以让人以更科学的态度来对待生育过程。

播种网还有一个很特别的栏目：“孕育百科”。

实际上这是一个全能的搜索引擎，只要你输入关心的词条。

就可以查找相关内容。

非非妈妈把这里称为“十万个为什么”，她希望和大家一起建立属于播种网的孕育百科全书。

网站从建成到现在，已吸引成千上万的网友经常驻足。

非非妈妈发现，即使在如今这样开放的年代里，仍有许多人对生理知识和性知识一知半解。

网站上总有一些网友提出“我难道不是天天在排卵吗？”

”之类令人哭笑不得的问题。

面对这些心情迫切的网友，非非妈妈总是耐心解释。

有许多网友对医学的专业术语不甚了解，非非妈妈便结合自己多年的实践经验独创了一些播种网里适用的术语。

后来，在播种网上大家都领会了这种特殊的用语，特别是在私密版块中，很多敏感的词都用英文代替，例如“怀孕”大家就称“HY”，“排卵”称“PL”等。

这些简单的拼音缩写，让播种网呈现出一份暖融融的关爱。

随着网站人气的不断飙升，非非妈妈的电话也成了热线，甚至还有海外华人打来国际长途向她请教。

面对这些渴求帮助的网友，非非妈妈总是竭尽所能。

年过半百的她，每天临睡前都要上播种网回复网友的留言。

渐渐地，非非妈妈的执著和热情也感染了其他一些医护人员，大家纷纷加入到播种网里，贡献出自己的一份力量，特别是一位网名叫ICSI的试管婴儿医生，一直作为志愿者匿名在网络上为大家答疑解惑。

如果你想升级为母亲，或者即将升级为母亲，又或者已经拥有了自己的小孩，要是对孕育生活有什么疑问的话，不妨到播种网来逛逛，非非妈妈是不会让你失望而归的。

## <<怀孕可以很简单>>

### 内容概要

本书是一本普及备孕知识的工具书，也是一本心理励志的“好孕书”。在书中，“播种网”的创始人——非非妈妈，详细地介绍了帮助万千女性实现了做妈妈梦想的“轻松助孕8法”。另外，书中还收录了十几位姐妹成功受孕的案例，希望未孕女性在分享她们成功受孕经验的同时，看到希望，找到自信。

## <<怀孕可以很简单>>

### 作者简介

非非妈妈是一位有着多年从医经验的退休医生，退休后创办了“播种网”，这是一个为天下所有梦想成为妈妈的女性所创建的网上家园，每天有超过50万的女性来到播种网，她们为了一个共同的目标：拥有一个健康的宝宝。

在播种网创办至今的8年里，非非妈妈坚持用生动活泼的方式，写作大量关于怀孕的实用性文章，成千上万的女性因此受益。

长期默默的努力使得她在网上拥有了这个被大家口口相传的名字“非非妈妈”。

## <<怀孕可以很简单>>

### 书籍目录

#### 第一章 怀孕原来是这么一回事

- 1 怀孕是生命的交响乐
- 2 精子的精神——不到长城非好汉
- 3 受孕太容易了会怎样
- 4 创造浪漫气氛，在激情中孕育新生命
- 5 受精卵回归子宫
- 6 受精卵着床——生命从播种开始
- 7 了解自己的子宫——生命最初10个月的家
- 8 子宫内膜——孕育新生命的土壤
- 9 受精卵着床，条件缺一不可
- 10 受精卵着床，你能感觉到吗
- 11 子受精后，怀孕成功的概率有多大
- 12 难孕有时只因平时习惯——女性久坐易不孕
- 13 怀孕后体内激素变化的良苦用心——维持早期胚胎发育的原理

#### 第二章 聪明与健康，男孩与女孩是否都由上天决定

- 1 天然的淘汰机制
- 2 迎接宝宝到来，要做哪些检查
- 3 特别重要的优生五项（TORCH）检查
- 4 聪明宝宝成长在良好的“子宫环境”中
- 5 传说中的生男秘方

#### 第三章 非妈助孕法1 放松心情最重要

- 1 走出怀孕误区，为自己减负（1）——自然功能
  - 2 走出怀孕误区，为自己减负（2）——泰然处之
  - 3 走出怀孕误区，为自己减负（3）——无须计划
  - 4 走出怀孕误区，为自己减负（4）——各种误解
  - 5 走出怀孕误区，为自己减负（5）——早胜于晚
  - 6 走出怀孕误区，为自己减负（6）——树立自信
  - 7 走出怀孕误区，为自己减负（7）——奥运现象
  - 8 走出怀孕误区，为自己减负（8）——溶血释疑
  - 9 走出怀孕误区，为自己减负（9）——同舟共济
- 姐妹经验  
蛋挞的升级经验  
新年和生日的最好礼物——木耳的升级报告  
试孕第3个月我终于成功升级了  
知己知彼，百战百胜——了解自己的身体状况，好孕其实很简单

#### 第四章 非妈助孕法2 老公必读之改善精子的质量和数量

- 1 你了解精子的秉性吗
- 2 精子产生的条件很苛刻
- 3 不要人为地阻止精子们自由竞争
- 4 精液液化是怎么回事
- 5 精液液化不良——男性不育的常见问题
- 6 自己就能做——让精液液化的方法
- 7 相遇前的等待有多久——精子和卵子的结合时间
- 8 如何避免产生抗精子抗体
- 9 番茄红素，增加精子数量、提高精子活力的宝贝

## <<怀孕可以很简单>>

10 叶酸，男性也需要补充

11 天然维生素E，提高男性精液质量的法宝

12 女性常用激素类药品，也可有效改善男性精子

姐妹经验

嫣然一笑的升级报告（特别给老公精子不大好的姐妹）

确认升级了

### 第五章 非妈助孕法 3 促使卵泡产生、卵子排出

1 认识卵泡的方方面面

2 何时“大学毕业”——卵泡长到多大才会排卵

3 月经这回事儿

4 原来如此——月经周期的长短由卵泡决定

5 受孕困难的原因之一——无排卵型的月经失调

6 有排卵月经与无排卵月经的区别

7 黄体，怀孕不可或缺

8 难以捉摸的卵泡黄素化现象

9 偶尔玩失踪的卵子

10 天然维生素E，为怀孕保驾护航

姐妹经验

偶未准半年终于升级了

好孕啦

### 第六章 非妈助孕法 4 保持最佳生理状态——激素的秘密

1 女性的基础激素——雌激素

2 怀孕不可或缺的激素——孕激素

3 激素的秘密（1）——始动因子

4 激素的秘密（2）——只争朝夕

5 激素的秘密（3）——起伏有序

6 激素的秘密（4）——过程控制

7 尽量避免人为促排卵，调整内分泌才是“王道”

姐妹经验

我的升级报告，附HCG和孕激素数据（子宫小、内膜薄，有胎停史，老公精液不液化及质量差）

内异+未准6个月的我，终于好孕了

### 第七章 非妈助孕法 5 吃些助孕的普通食物和保健品

1 豆浆很普通，特别适合女性

2 酸奶不起眼，女性常饮益处多

3 “大豆异黄酮”——女性必备的保健品

4 蜂蜜很普通，男性较适合

5 “起阳草”——男性之友

6 番茄红素——男性不育的克星

7 “伟哥”靠不住，要靠维生素

8 叶酸，可预防神经管畸形

9 维生素E——抗不孕维生素

姐妹经验

幸福来得是那么突然——我的升级报告

奉上我的升级报告

### 第八章 非妈助孕法 6 找准受孕时机，选择合适的同房方式

1 找准排卵日，轻松提高受孕率

2 通过基础体温来找排卵日

## <<怀孕可以很简单>>

- 3 通过拉丝来找排卵日
- 4 通过B超监测来找排卵日
- 5 通过排卵痛和排卵期出血来找排卵日
- 6 通过排卵试纸来找排卵日
- 7 排卵试纸使用的常见疑问(1)——为什么测不到强阳
- 8 排卵试纸使用的常见疑问(2)——LH是怎么波动的
- 9 排卵试纸使用的常见疑问(3)——为什么要扣动扳机
- 10 排卵试纸使用的常见疑问(4)——扳机扣动了,什么时候发射
- 11 排卵试纸使用的常见疑问(5)——B超监测卵泡,还要用排卵试纸吗
- 12 排卵试纸使用的常见疑问(6)——为何会测出异常情况
- 13 关于找准排卵日的几个常识问题的补充
- 14 适合自己的同房方式,才是最好的
- 15 一种可以自己施行的助孕法

### 姐妹经验

未准3个月,第4个月,天使成功升级了

终于升级了——好孕报告

## 第九章 非妈助孕法7 不孕不可怕,排除问题后就能怀孕

- 1 细说多囊卵巢综合征
- 2 漫谈高泌乳素血症
- 3 说说高雄激素症
- 4 激素紊乱也会出现避孕效果
- 5 白带异常也是病
- 6 阴道炎——女性的难言之隐
- 7 滴虫病会引起不孕
- 8 要注意清洁,但不要过分
- 9 专业医生谈抗心磷脂抗体
- 10 关于抗HCG抗体的一点忧虑
- 11 专业医生谈输卵管
- 12 做子宫输卵管碘油造影的注意事项
- 13 做输卵管通液,时间很重要
- 14 认识促排卵药品——克罗米芬和HMG
- 15 维生素与克罗米芬双管齐下效果更佳

### 姐妹经验

得过重度宫颈糜烂并做过激光治疗的我,终于升级了

我的好孕报告——多囊,吃大豆异黄酮怀上了

## 第十章 非妈助孕法8 “好孕”来啦!

### 不可大意

- 1 同房后,多少天就能用试纸测出是否怀孕
- 2 早孕试纸和排卵试纸的交叉反应
- 3 如何根据HCG数据判断胚胎是否正常
- 4 早孕试纸的弱阴从何而来
- 5 为什么一定要变
- 6 孕早期要测孕激素水平
- 7 出现“下班现象”(怀孕后月经期见红)别紧张
- 8 孕早期可继续观察基础体温变化
- 9 孕早期没有必要去做B超
- 10 妊娠期如何做B超检查

## <<怀孕可以很简单>>

- 11 防患于未然——关于“先兆流产”
  - 12 流产的几种原因
  - 13 排除恐怖的宫外孕
  - 14 孕早期要特别小心的事故高发时段
  - 15 孕妇能不能接种疫苗
  - 16 孕早期用药对宝宝的影响
  - 17 不是绝对不能用药——一个“全或无”定律
  - 18 在摄X线后，发现自己已经怀孕了，怎么办
  - 19 孕期感冒如何处理
  - 20 怀孕后服用叶酸不能够过量
  - 21 孕妇要少喝咖啡
  - 22 孕期注意事项备忘录（1）——早孕期避免性生活
  - 23 孕期注意事项备忘录（2）——回忆一下自己的流产史
  - 24 孕期注意事项备忘录（3）——远离病源
  - 25 孕期注意事项备忘录（4）——谨慎用药
  - 26 孕期注意事项备忘录（5）——避开异味
  - 27 孕期注意事项备忘录（6）——控制外出
  - 28 孕期注意事项备忘录（7）——注意姿势
  - 29 孕期注意事项备忘录（8）——妊娠期的运动
  - 30 孕期注意事项备忘录（9）——不是说不能坐飞机
  - 31 孕期注意事项备忘录（10）——睡眠问题
- 姐妹经验
- 未准3个月升级报告（给没事总怀疑自己有毛病的姐妹打气！

)  
我也好孕啦！  
一次成功！  
升级报告新鲜出炉了



## &lt;&lt;怀孕可以很简单&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：怀孕是一曲关于新生命的交响乐。

未准妈妈们百方求助，焦急等待：准妈妈们虽因孕育宝宝而备感幸福甜蜜，却也会因身体的一点不舒服而提心吊胆。

这样看来，只有对怀孕过程有一个清晰、科学的了解，再加上夫妻双方密切的配合，才能孕育出一个优质、健康的宝宝。

然而，在如今这个信息发达的年代，许多姐妹缺乏对孕产相关知识的了解和掌握，专业书籍晦涩难懂，求诸网络又很难获得系统而全面的讲解。

本书第一章将通过通俗易懂的语言、生动有趣的例子，从总体上介绍一些关于怀孕过程的知识，希望这些内容能够帮姐妹们认清，怀孕究竟是怎么一回事。

1怀孕是生命的交响乐 在我看来，怀孕过程就像一首交响乐，由3个不同旋律的乐章组成。

第一乐章：大批精子穿过子宫颈，越过子宫，向输卵管进军，千军万马，浩浩荡荡，是豪壮的进行曲；第二乐章：卵子和精子亲密地拥抱在一起，悱恻缠绵，一面进行细胞分裂，一面沿着输卵管举行蜜月旅行，走走停停，是优美的浪漫曲；第三乐章：受精卵进入子宫，一面滚动，一面附着，争取定位，竭力设法植入内膜，是充满惊险、充满悬念的幻想曲。

一次成功的演出，就是一曲纯洁、崇高的对新生命的赞歌！

2精子的精神——不到长城非好汉 为了孕育一个新的生命，精子真有一股前赴后继、不到长城非好汉的精神！

虽然女性为迎接精子的进入，创造了很多有利条件，但是精子还是必须依靠自己的努力来完成任务。

女性的阴道是一个酸性的环境，pH值只有4~5，不适宜细菌的生存，同样不适宜精子的生存。

精子在阴道酸性的环境中只能存活1~2小时，所以只有强壮活跃的精子才有能力迅速地穿过子宫颈，而大批能力差的精子就只能牺牲了！

进入子宫腔的精子还要面对两个问题：一个是躲避子宫腔内白细胞毫不留情的吞食，另一个就是选择正确的前进方向。

在子宫腔内，精子只能奋力快速地前进，才能逃脱白细胞的吞食：在摆脱了白细胞的追逐后，精子还必须抉择往哪个方向去。

输卵管有左右两根，往哪根去才是正确的？

这个时候，精子们一般会兵分两路，向两个方向同时前进。

结局是明摆着的，其中一路肯定是不对的，这一路的精子们最后会全部被输卵管吸收。

而选择了正确方向的精子们，进入输卵管时已经疲惫不堪，多数已经丧失了与卵子结合的能力，它们还要在女性生殖道内经过一段时间的孵育，这个孵育过程也称为精子获能。

获能后的精子头部会分泌顶体酶，精子只有武装了顶体酶，才能溶解卵子周围的放射冠和透明带，才能真正与卵子结合。

从出发时上亿的精子群，到获能后准备作登顶冲刺的数十条精子，能坚持到最后的一群精子可以称得上是真正的优秀者了。

卵子真是希望与这个群体中的冠军结合在一起呢！

3受孕太容易了会怎样 怀孕实际上是一个优胜劣汰的过程。

假如男方的精子和女方的卵子有一方不合格，要想生个孩子真是比登天还难。

想想也是，如果一个社会中没有竞争，不鼓励先进，只保护落后，那么这个社会一定是一个没有生机的社会。

社会中处处存在竞争：一年一度的高考就是一个例子，它让莘莘学子们相互竞争，最终使得最优秀的学生进入高等学府。

卵子的职责就是在输卵管的深处等着最优秀的精子冲过来。

如果一个精子连通过这段艰难长征的能力都没有，那么它与卵子结合的失败就在所难免了。

有调查显示，每次尝试的受孕率仅有20%，怀孕的难度的确很大。

但人的生理机能就是如此，它的原则是宁可没有，也不可滥造。

## <<怀孕可以很简单>>

既然如此，假设我们使怀孕过程变得十分容易，会怎么样呢？

比如说，让卵子就在子宫颈口等着精子，只要一射精，马上就有精子与它结合，然后再使受精卵上行到子宫着床，不需要任何竞争。

## <<怀孕可以很简单>>

### 编辑推荐

《怀孕可以很简单:非非妈妈轻松助孕8法》主要帮助孕妇走出误区，放松心情了解自身，促进排卵。20,000,000次的网络点击量，60万女性直接受益！

《怀孕可以很简单(非非妈妈轻松助孕8法)》由非非妈妈所著，适合以下几类人群阅读：（1）在意优生优育，想一次成功怀上宝宝的女性；（2）身体健康，但试孕不成功，不够自信的女性；（3）有流产史、不孕不育症、高龄的女性；（4）已怀孕，正在保胎的准妈妈；（5）关心妻子，对孕育宝宝很用心的准爸爸。

<<怀孕可以很简单>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>