

13 个怀孕秘方提高受孕“命中率”

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

据国外统计，每 10 对夫妇中就有一对会遇到婚后 2~3 年仍未能怀孕生子的苦恼。在我国，育龄夫妇婚后 3 年内有正常性生活而又未采取避孕措施而未能生育者称为不孕或不孕症。这些不孕、不育的夫妇都很想要个孩子，于是四处求医，希望解决这一难题，其中最关心的问题之一，就是如何提高受孕的“命中率”。九州出版社出版的《家庭医疗保健处方百科》给不孕的夫妇列出了 13 个怀孕秘方——

1. 找出不孕的原因。夫妻首先要共同面对多年不孕的现实，排除隐睾症、疝气、输卵管阻塞、子宫内膜异位症等这些客观因素。有病治病，没病共同孕育下一代。

2. 讲究受孕时机。要知道，丈夫的精子随时都在生成，每日都可排出，比起丈夫来，妻子的卵子数就少得可怜了，正常妇女每个月仅发育成熟一个卵子，一年排出成熟的卵子约 12 个，即有 12 次左右的机会受孕。因此，准确抓住排卵日期安排性生活就是抓住了受孕的最佳时机。

3. 减轻工作压力。工作压力会影响生殖能力。如果夫妻二人都是工作狂或一方是工作狂，对怀孕不利。而且要想怀孕时，必须将身心调整到最佳，这对孩子的健康也非常有好处。

4. 戒烟，避免吸二手烟。无论是丈夫还是妻子吸烟，都会损坏生育力。研究显示，抽烟男性的精子数与活力都较低，每天抽烟的女性，也不易受孕。

5. 注意你所吃的药。不要随便吃药，有些药物会影响精子和卵子的数量与质量，像一些化学药剂或抗生素。

6. 不要太晚要孩子。很多夫妻选择在事业有成时再要孩子，而女性的生殖能力在 30 岁以后就开始走下坡路。所以不要太晚要孩子。

7. 妻子勿长时间从事剧烈运动。运动虽然对身体很有帮助，但过度运动就不是这样了。长时间从事剧烈运动在使你损失脂肪时，也可能会使你停止排卵。建议喜爱运动的女性在准备怀孕时，可适当减少运动量。

8. 应减少咖啡因用量。一天喝超过一杯咖啡会妨碍你的怀孕概率。吃太多含咖啡因的食物（包括巧克力、汽水）同样会妨碍你的怀孕概率。

9. 戒酒。酒精对精子的数量及质量影响很大，为增加怀孕的机会，你就忍痛割爱戒酒吧！

10. 降低睾丸温度，勿穿紧身内裤。睾丸温度过高会影响精子的制造，如果你想当父亲，需提防过量的运动、蒸汽浴、桑拿浴及过紧的内裤。

11. 饮食需均衡。尽量少吃、不吃含运动性脂肪的食物、油炸食物、糖或垃圾食物。多吃南瓜子、蜜蜂药粉或蜂王乳。

12. 补充营养素。维生素 A 加 β -胡萝卜素，它们对生殖器官的功能有很好的作用；维生素 B，对生殖器官的功能有帮助；维生素 E，有助于平衡荷尔蒙的制造；锌，有助于前列腺功能及生殖器官的生长；L-酪氨酸，能够减轻紧张与压力，帮助稳定情绪。

13. 学会自我测定排卵日期。一般说，女性自己无法观察到卵巢如何慢慢地排出一个成熟的卵子的过程，只能从下一次月经的到来，知道自己这个月又排过一次卵了。不过，只要掌握一些简单知识，妇女们完全可以知道自己是否在排卵以及何时排卵。如：①自测基础体温：正常妇女在经过充分睡眠，醒后立即测出的体温称为基础体温，一般是清晨醒来后未起身即测得的体温。在排卵日前的一段日子里，基础体温一般在 36.5°C 以下，到排卵日前一天，体温再下降一点，排卵日这天体温最低，一天后基础体温开始上升，幅度超过 0.5°C ，约经过 12~16 天，直至月经来潮。每个女性都可以根据这种规律性的基础体温，从最低的这天测算出自己的排卵日。②自测宫颈粘液法。人类许多脏器都有一种奇妙的自我开启和闭合的能力，子宫也一样。从表面上看，子宫颈与阴道相接，畅通无阻。但事实并非如此，在月经期中它允许月经排出，在月经周期后半段，子宫分泌的粘液又粘又稠，形成一个“栓子”堵住子宫颈口，此时即使再强有力的精子也无法通过子宫颈口这一“关卡”。但到了排卵期，子宫分泌的粘液又清又薄，子宫颈开启，精子也就容易通过，进入子宫。24 小时后，子宫颈又再自行关闭。因此，只要观察自己子宫颈的粘液状况，就可知道自己是否在排卵期。

如果遵从这 13 个怀孕秘方，一年后还是没有受孕，或者妻子月经的周期不正常，而且宫颈粘液从未发生变化，那么，请尽早上医院检查。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146