

掌握【幸孕密码】 让备孕 事半功倍!

1. 了解自己的月经
2. 掌握月经周期推算法
3. 掌握基础体温测量法
4. 健康检查项目建议
5. 中医助孕调理
6. 穴位保健
7. 饮食辅助



李淑雯中医师 著
C.M.P Lee Suwen

contents

目录

第一章	了解自己的月经	/ 03
第二章	掌握月经周期推算法	/ 11
第三章	掌握基础体温测量法	/ 13
第四章	健康检查项目建议	/ 25
第五章	中医助孕调理	/ 32
第六章	穴位保健	/ 36
第七章	饮食辅助	/ 42

了解自己的月经

了解自己的月经

“

月经是女子特有的生理现象。月经的来潮，表示生殖功能发育逐渐成熟，具有繁殖下一代的能力，因此要怀孕首先要**调理月经**。

”





月经怎么来？

01

女性生来就有卵泡。一般女性在生殖年龄约排出300-400个成熟卵细胞。

02

卵巢是培育卵泡的地方。每月会有一颗卵泡发育成熟，成功“毕业”。

03

卵子“毕业”后，会离开卵泡。

04

空掉的卵泡会发育为黄体，可分泌孕酮等激素。

05

卵子离开卵泡后，会通过输卵管从卵巢移动到子宫。

06

子宫会为卵子的到来做好准备。

07

如果受精成功，受精卵会附在子宫壁着床。

08

如果没有受孕，子宫内膜会脱落形成月经。

09

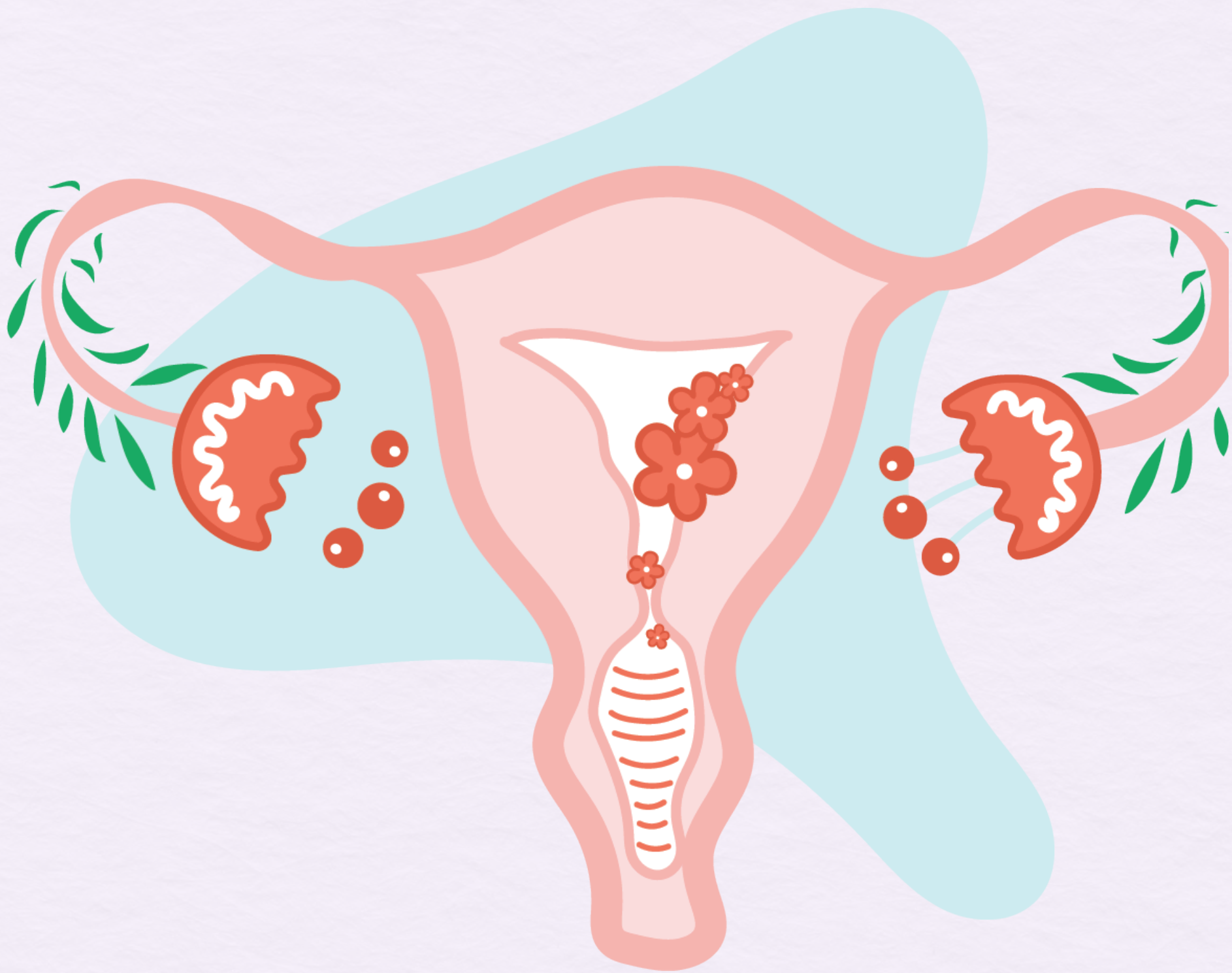
月经异常可能表示女性身体健康出了问题，有可能影响受孕。

月经的正常生理表现

生理表现	特征
周期	21-35 天，平均 28 天
经期	3-7 天干净 D1* 量不多，D2-3量最多，D3 逐渐少
量	每月 30-50ML，超过 80ML 为月经过多
色	色暗红
质	不稀不稠，无血块
经期表现	乳房略胀，小腹略坠，腰微酸，情绪易波动
绝经	年龄 45-55 岁 最后一次月经，停经 1 年以上

*D1 = 第 1 天，以此类推

从月经看出你的生育能力



初潮年龄

月经初潮平均年龄为 12-15 岁之间。如果初潮年龄小于 11 岁，且在 8、9 岁时阴毛早现，那么长大后患有多囊卵巢综合症（PCOS）的可能性较大。如果到 16 岁仍然没有初潮，很可能是卵巢子宫发育不良。

月经周期

28 DAY

平均月经周期天数，21-35 天内都属于正常

<21 DAY

有可能黄体功能不足，不利于受精卵的着床

>35 DAY

可能有卵巢功能低下或多囊卵巢综合症，有可能影响卵泡的正常发育，从而影响怀孕

如果月经周期不规律，那么就要注意了，因为这预示着生育能力在降低。

行经时间

正常的经期时间

3-7天

如果女性的月经周期不在这个范围内，需注意可能会有疾病和不孕。

行经时间

<3天

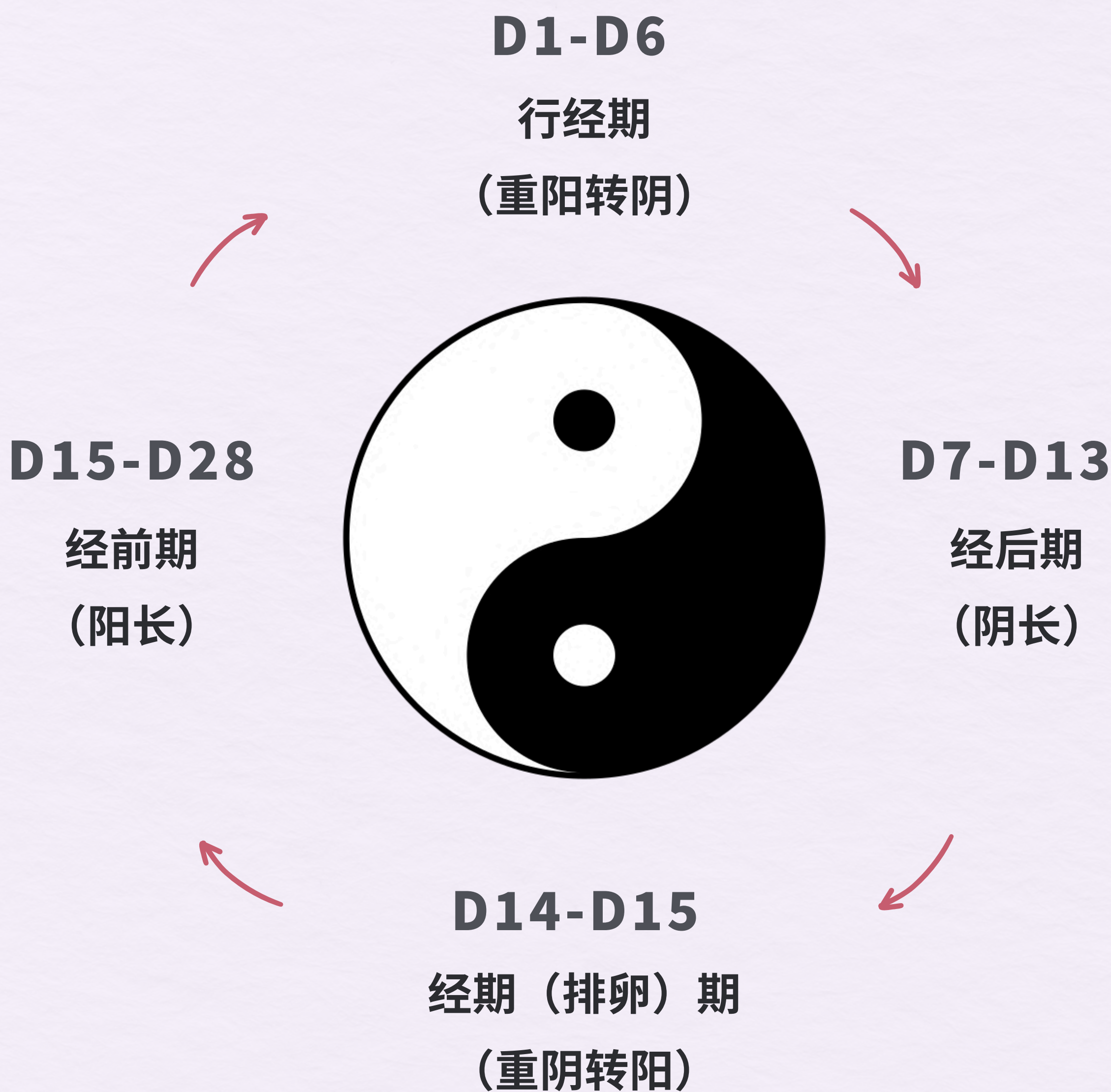
雌激素可能不足，卵泡发育不良，孕育胎儿比较困难。

行经时间

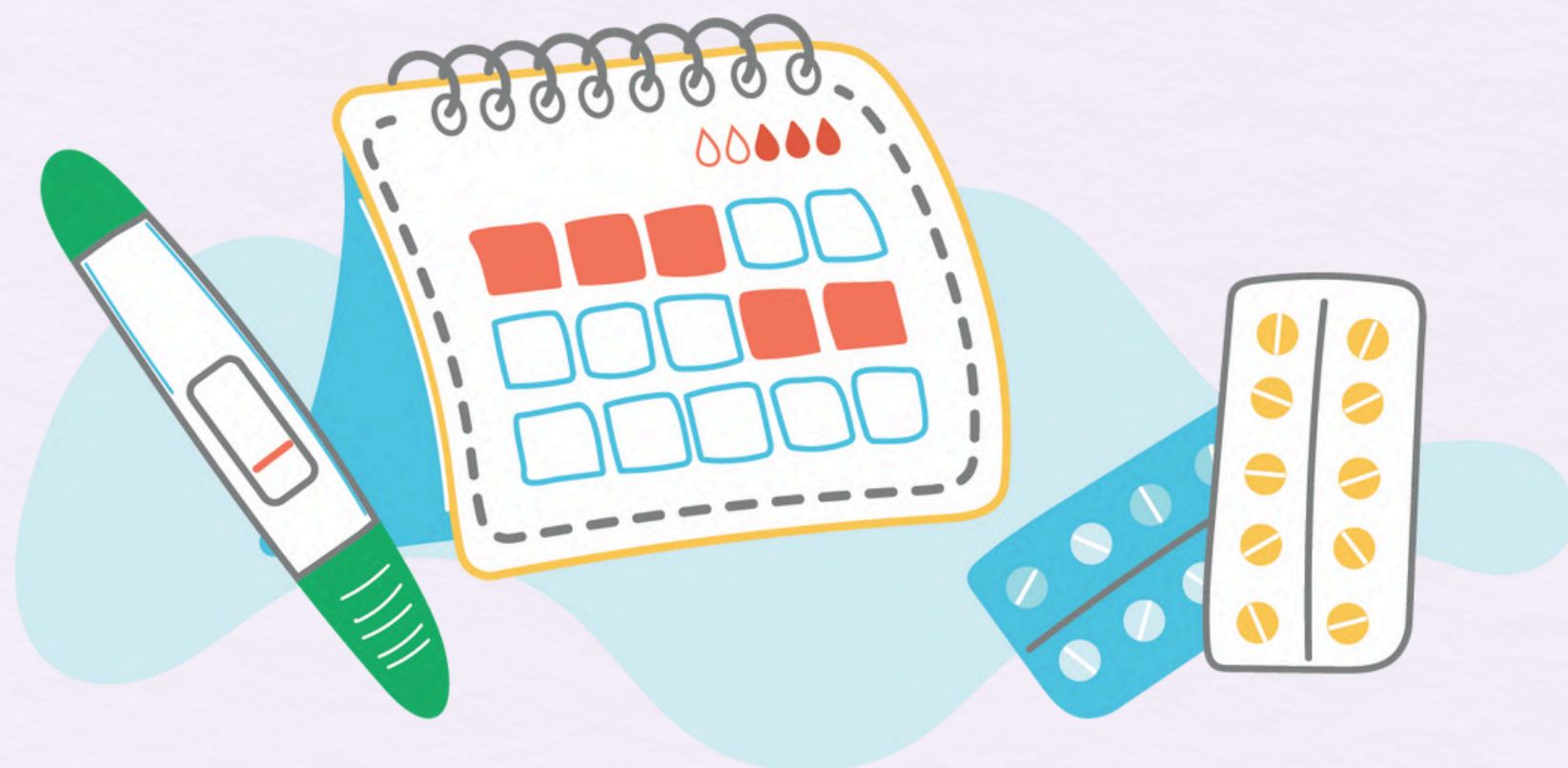
>7天

雌激素、黄体功能不足，可能患有盆腔炎症、子宫内膜炎、子宫内膜异位症等，影响受孕。

从中医的角度看月经周期节律



*太极图的黑色属于阴（代表血），白色属于阳（代表气）



01 | 行经期 (D1-D6)

排出经血，意味着新周期开始，属于“重阳转阴”。

02 | 经后期 (D7-D13)

属于阴长，意即月经干净后，子宫内膜和血要重新再长。

03 | 经间期 (D14-D15)

也称排卵期，这时期会开始出现白带，也正是种子的时候。

04 | 经前期 (D15-D28)

阳气最旺盛的时候。若已受孕，月经会停在这阶段；若无受孕，则会来月经。

月经产生的机理



肾

藏精，主生殖。月经的产生以肾为主导。精的来源有两个：一个是父母遗传下来的物质；另一个是由食物化成的营养物质。这两者合成的精华物质藏在肾，因此需要靠肾气的推动才能发挥生殖的功能。



肝

具有储藏血液、调节血量、推动身体的气的功能。它喜欢开心，不喜欢忧郁。月经是血，若常熬夜、情绪不好则会耗伤肝血，影响月经生殖。



脾胃

气血生化的来源。我们所吃进去的食物，经过脾胃消化吸收后会变成营养，而这个营养就是所谓的气血。

了解自己的月经

02 掌握月经周期推算法

“

想要备孕的你，月经不规律固然需要探索病因，继而治疗，不过找寻**最佳的受孕日**也是非常重要。监测自己何时排卵是一个非常重要的步骤。

”



监测月经的天数

*假设以月经周期为 28 天为例来算

2023 March						
Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat
			1 D1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 排卵日 D14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 D28	29	30	31	

这次月经来潮的第 1 天在 3 月 1 日，那么下次月经来潮会在 28 天后，即 3 月 29 日，再从 29 号推前 14 天就是排卵日。

一般上，排卵期前后 2-3 天是最佳受孕期，但最佳的时间是排卵日前一天。这是因为卵子能在体内存活 1-2 天，而排卵后 24 小时内是受精能力最强的时间。精子可在女性生殖道内存活 2-3 天。

如果经期不准，或从天数推算仍没办法成功受孕，那就要使用基础体温测量法了。

了解自己的月经

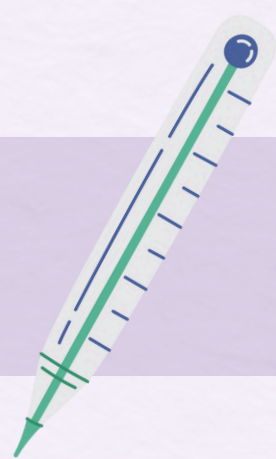
掌握基础体温测量法

“

监测排卵虽然是备孕的其中一个方法，但也不代表一定能让精子和卵子相遇。因此，除了监测排卵外，还需监测基础体温。它不仅有助于监测排卵是否正常，对**不孕症的诊断和治疗**也有帮助。

”





监测基础体温

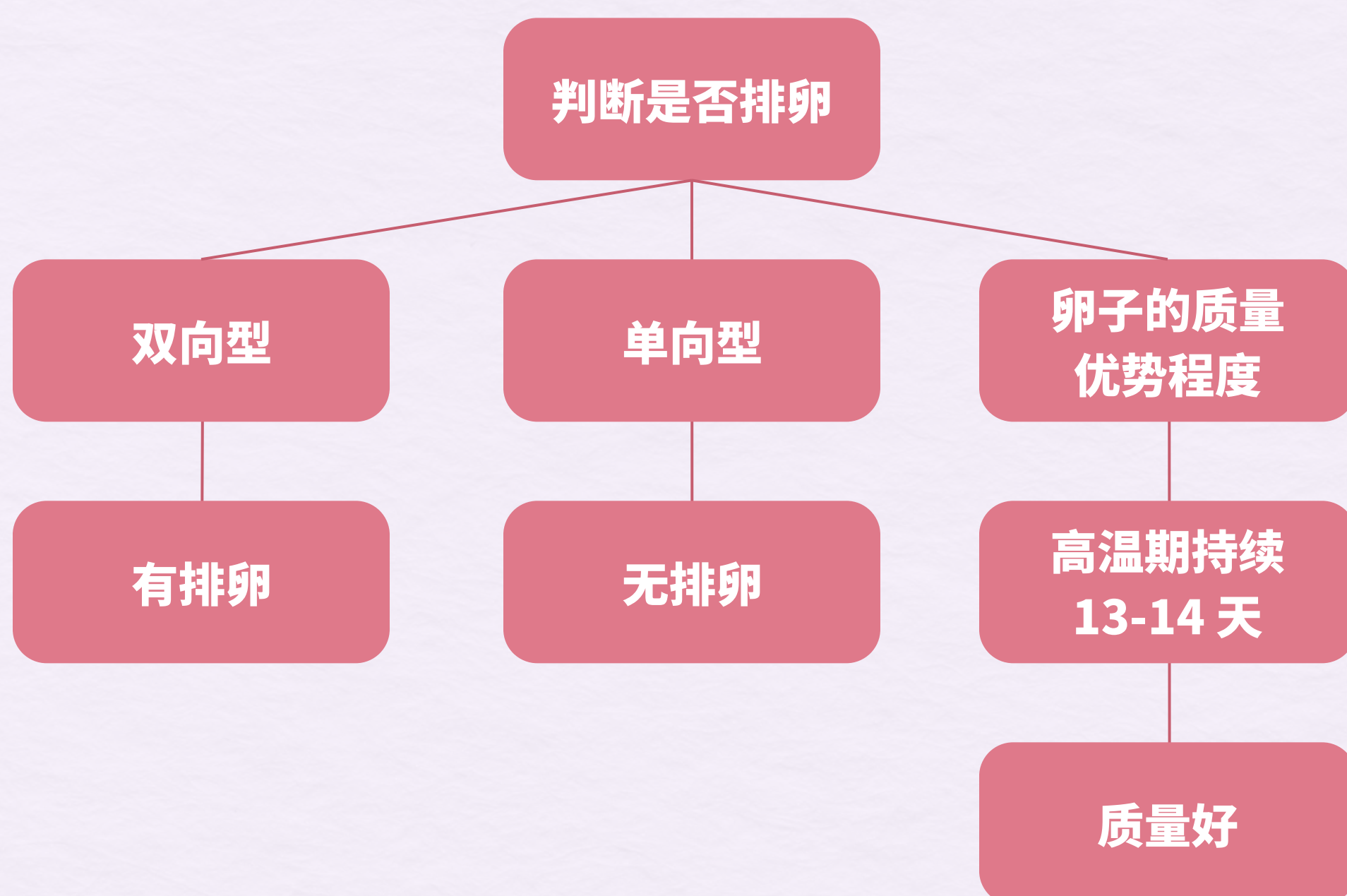
基础体温（BBT）指的是在完全休息（睡着）状态下的人体体温，但我们无法给正在熟睡时的我们测量体温，因此早上醒来后立刻测量的体温就是基础体温。

女性的基础体温会随月经周期而变动，这种变动反映了女性的重要生理特点：**排卵和卵巢黄体生成**。基础体温测量法能够反映这种周期性的变化，因此也被视为女性生殖健康的“晴雨表”。

测量体温步骤



基础体温曲线作用

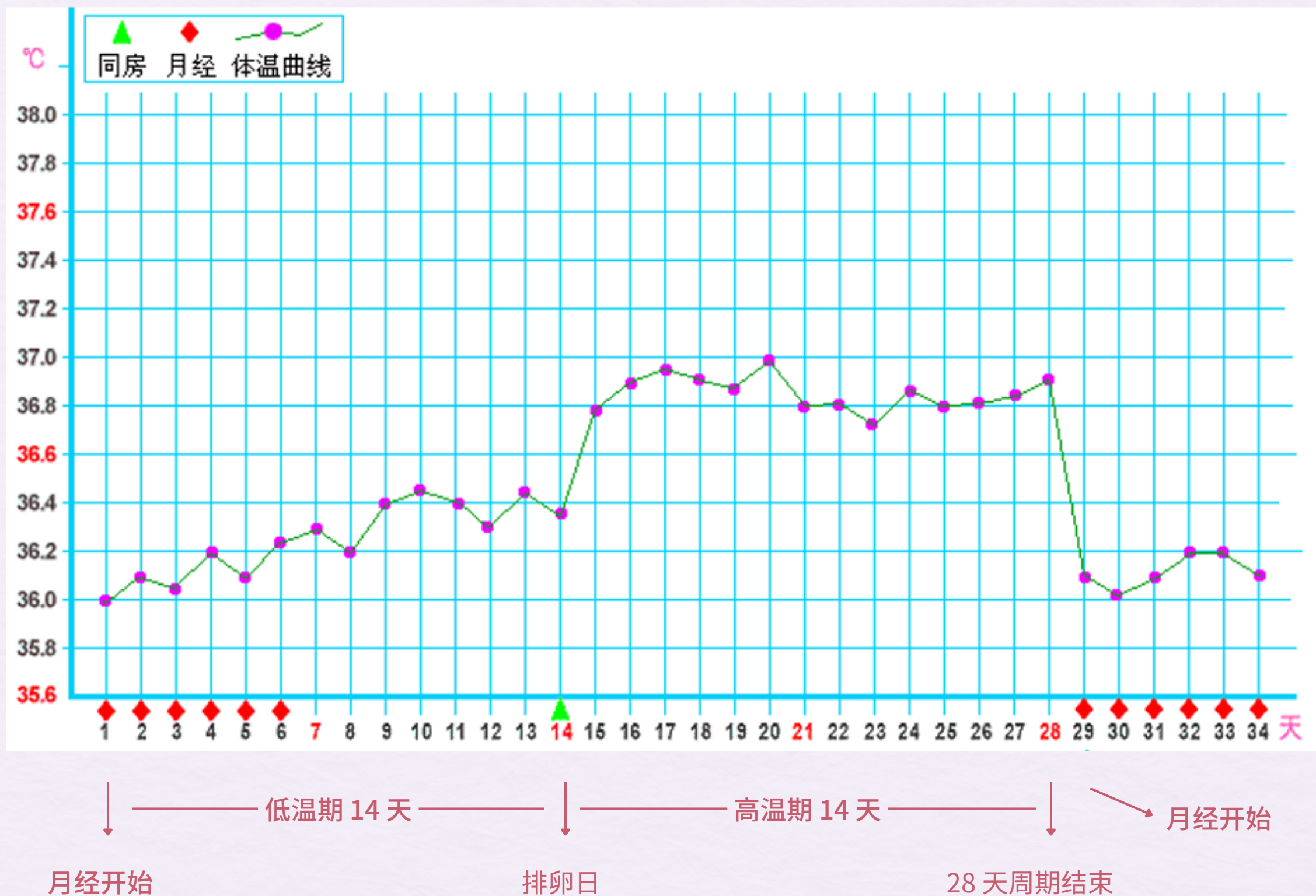


一般卵泡期（排卵前）的基础体温为 36.2°C - 36.4°C 。当卵巢排卵后，卵泡会形成黄体，由此分泌黄体素，使得体温上升 0.3°C - 0.6°C ，呈现双向变化，表示**有排卵**。

若体温曲线后期没有升高，则表示**无排卵**，黄体素停止分泌，月经继续来潮。

另外，若基础体温高温期较长（13-14天），则表示卵子质量不错，相反 > 14 天，则表示卵巢功能不佳，质量较不好。

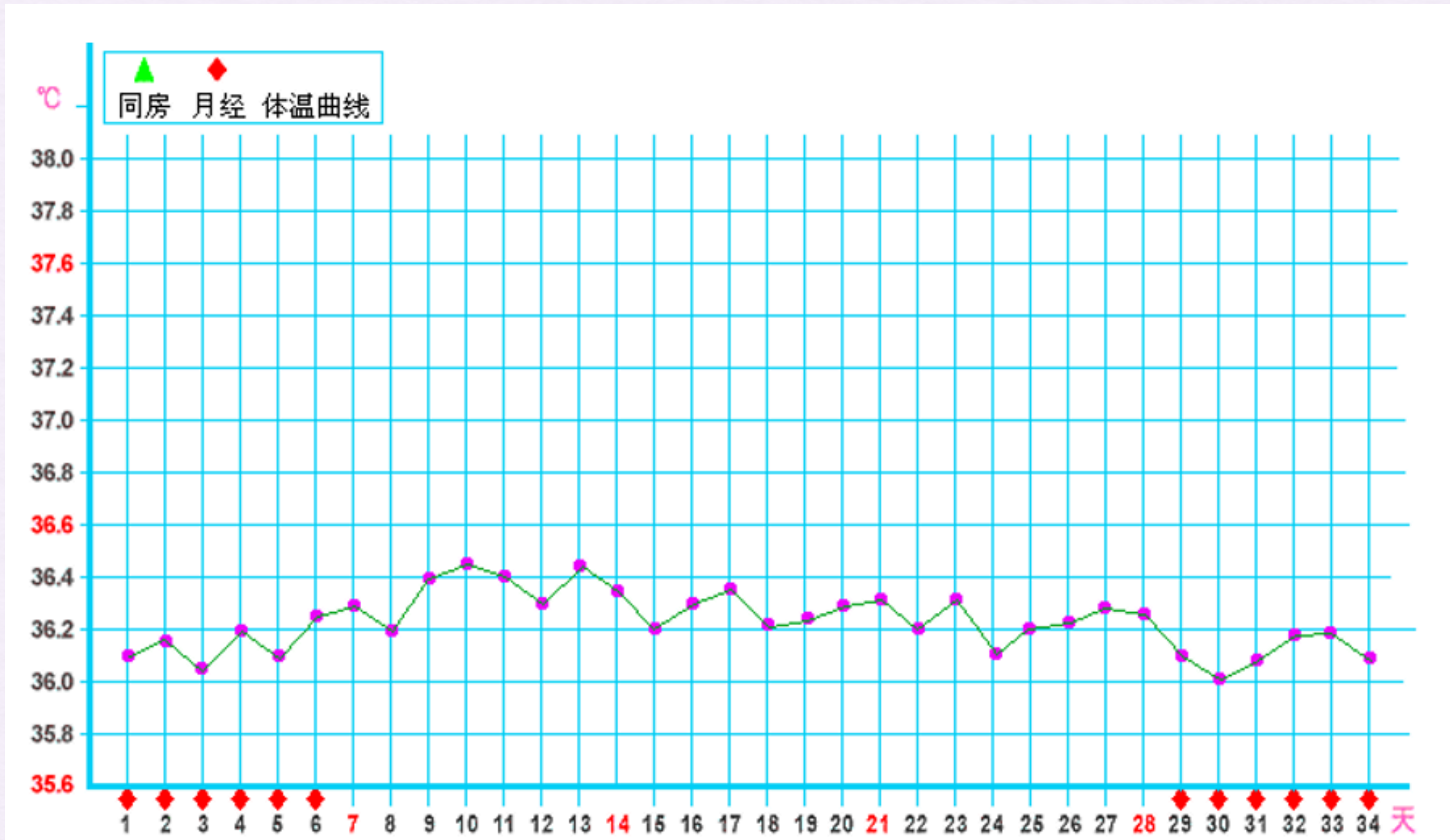
基础体温与排卵的关系



(图：正常的月经周期)

基础体温图解析

1. 低温期：从月经期到排卵日，持续 14 天
2. 排卵日：D14
3. 高温期：D15-D28，14 天，体温上升 0.3°C-0.6°C 的变化
4. 体温整体有双相曲线波动（有高有低）

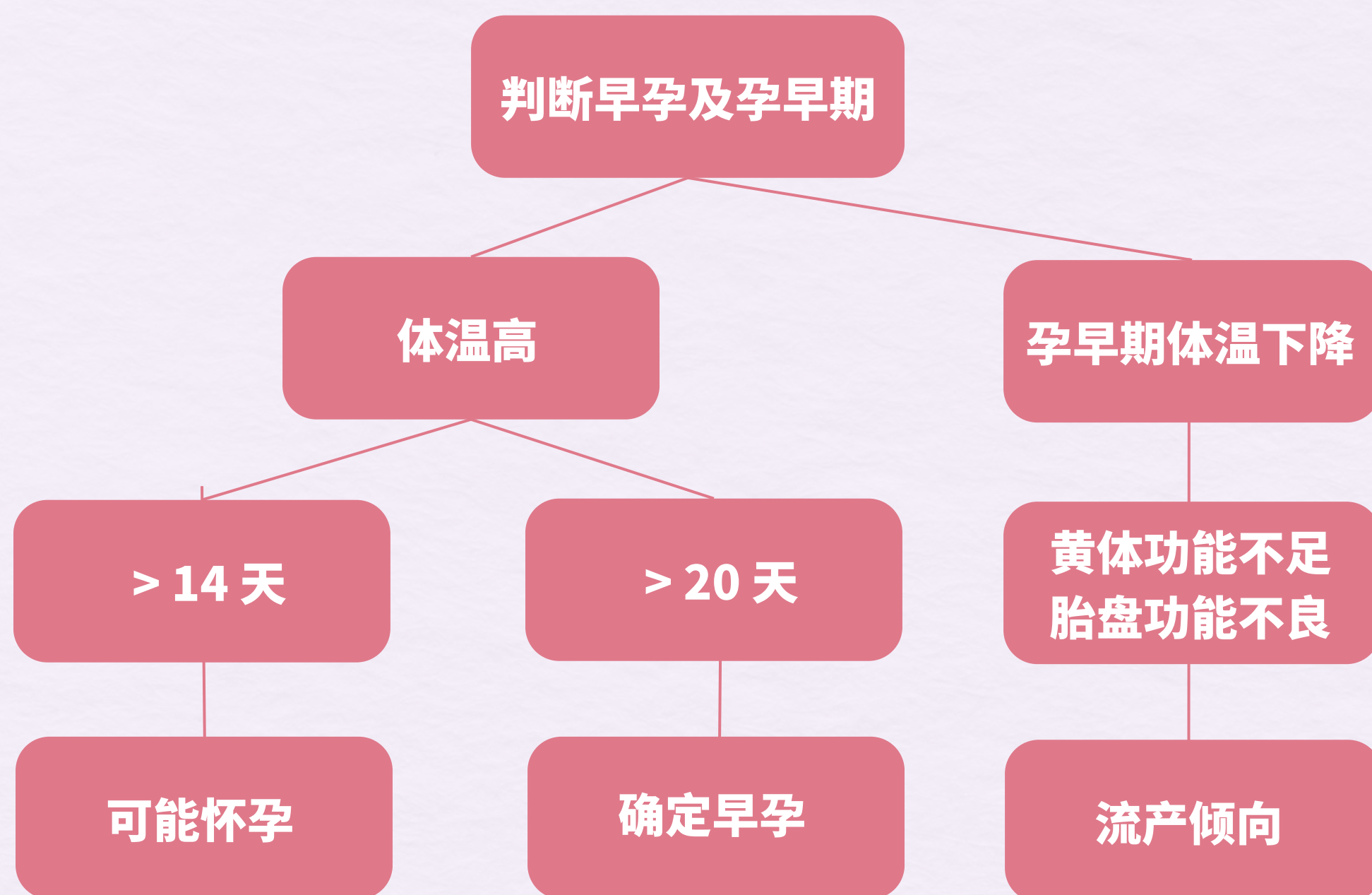


(图：无排卵)

基础体温图解析

1. 只有单向曲线（只有低温，没有高温）
2. 看不到高温，意味着没有排卵，若连续几个星期均如此，应及时到医院就诊

如何判断早孕及孕早期

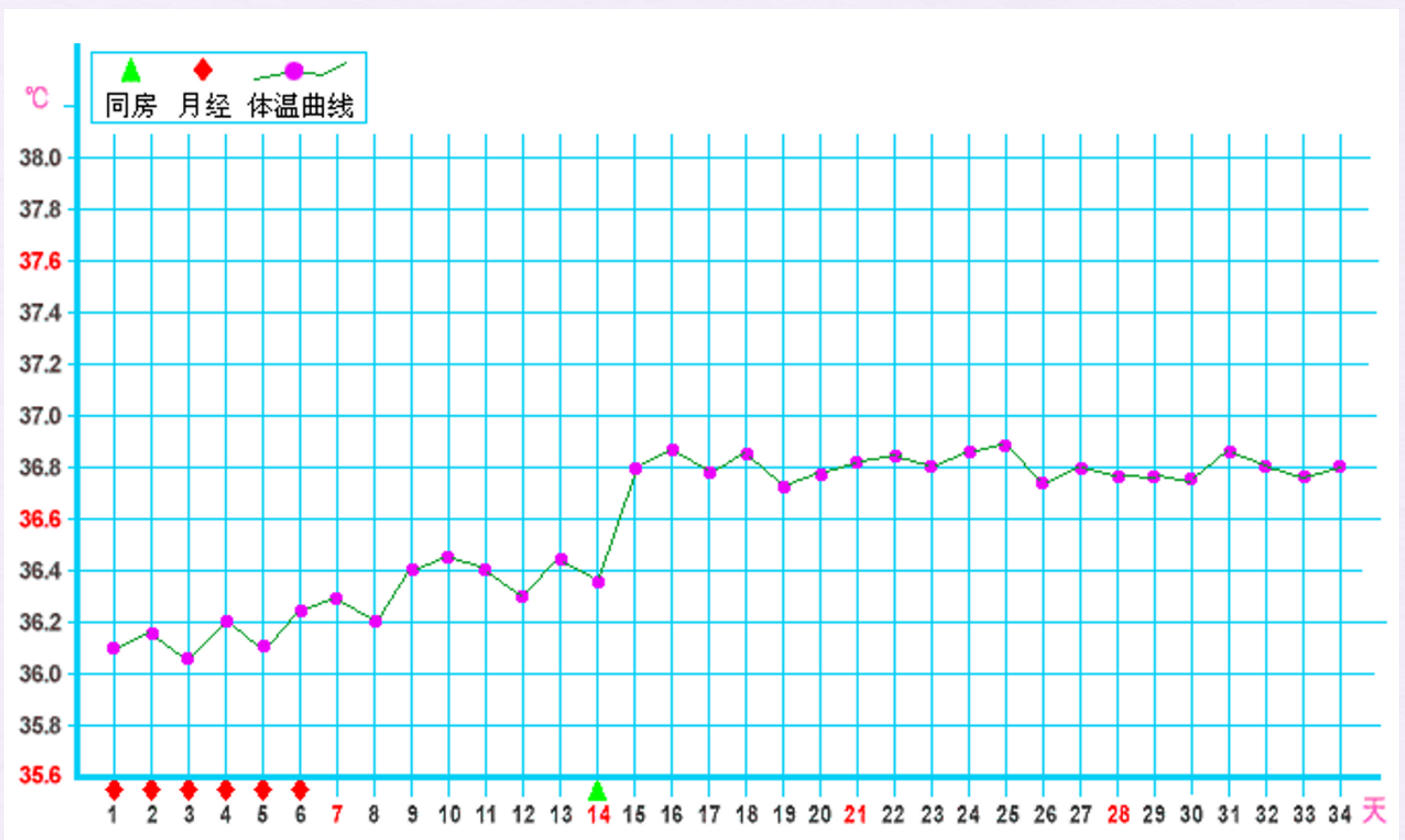


如果持续两周以上较高的基础体温，就要考虑去医院检查一下，因为你有可能是怀孕了。若 ≥ 20 天，则可确定为早孕。

如果 BBT 曲线在孕早期逐渐下降，表示黄体功能不足或胎盘功能不良，显示有流产倾向。

怀孕后，高温会持续前 3 个月，随后会恢复正常体温。

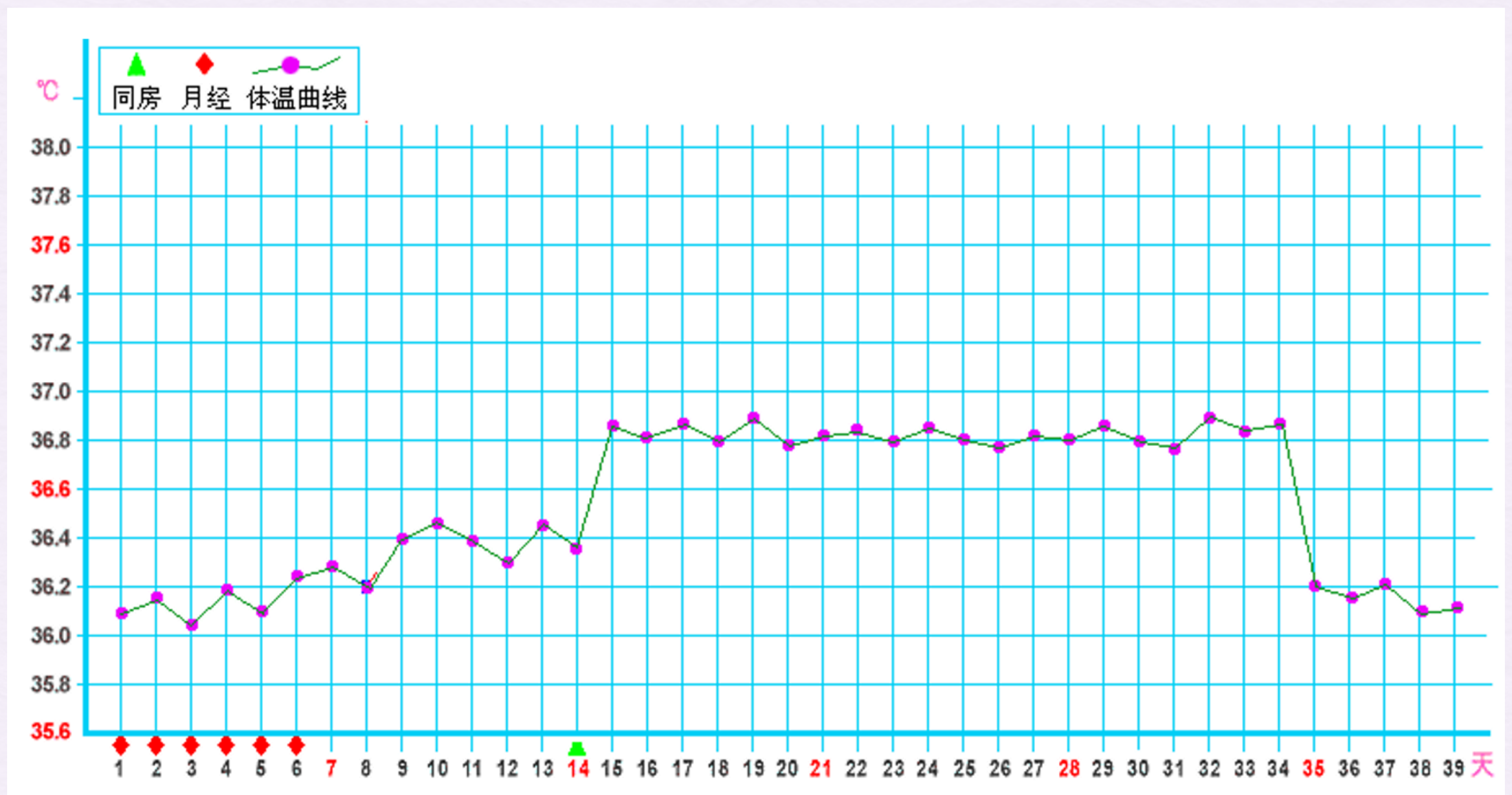
基础体温与怀孕的关系



(图：怀孕迹象)

基础体温图解析

1. 高温期：大于 16 天
2. 若高温期持续两周以上，可以准备验孕，你可能受孕成功
3. 若 ≥ 20 天，则可确定为早孕

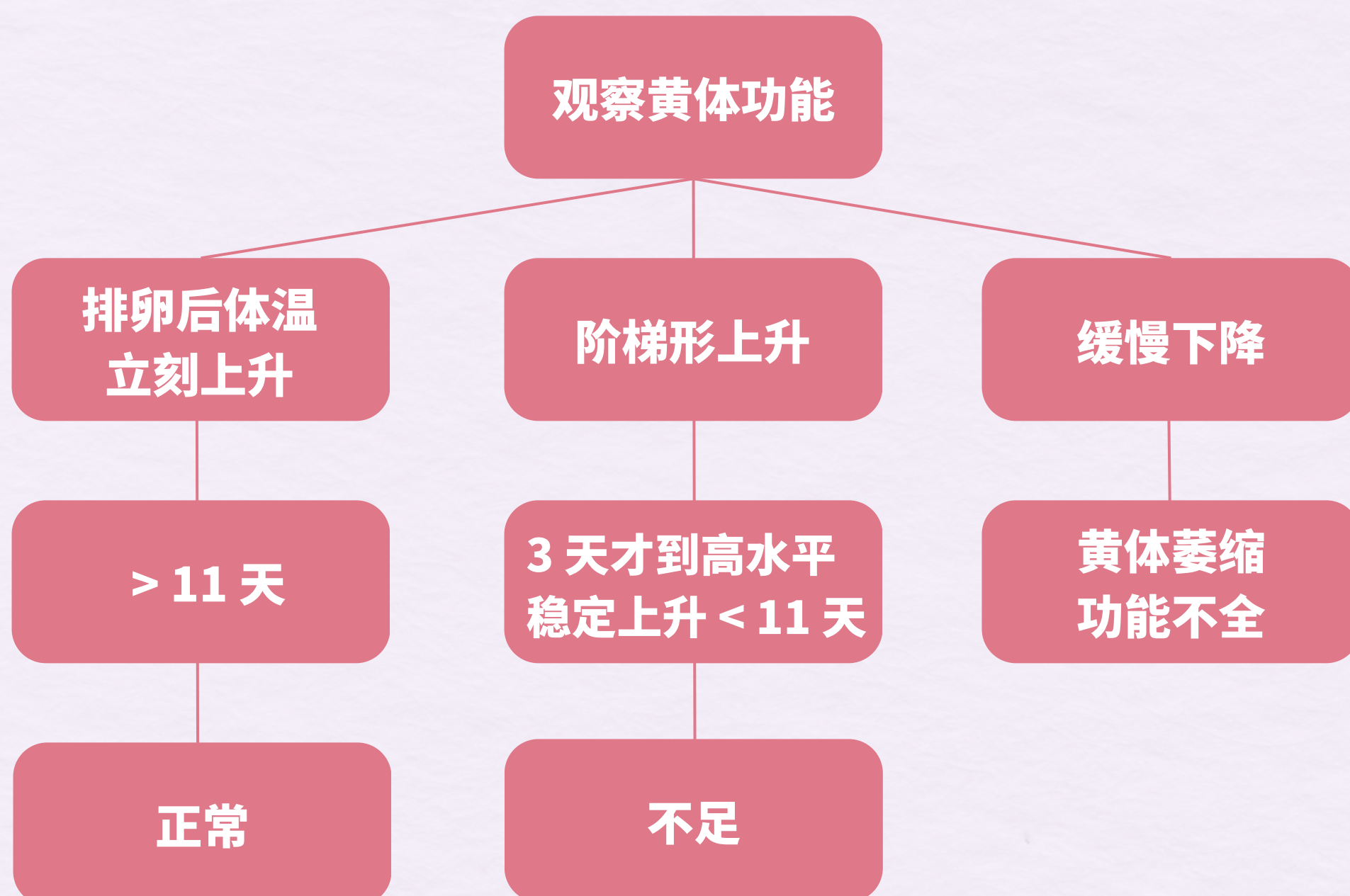


(图：流产倾向)

基础体温图解析

1. BBT 曲线在孕早期逐渐下降，表示黄体功能不足或胎盘功能不良，可能会有流产倾向，需及早就医

如何观察黄体功能



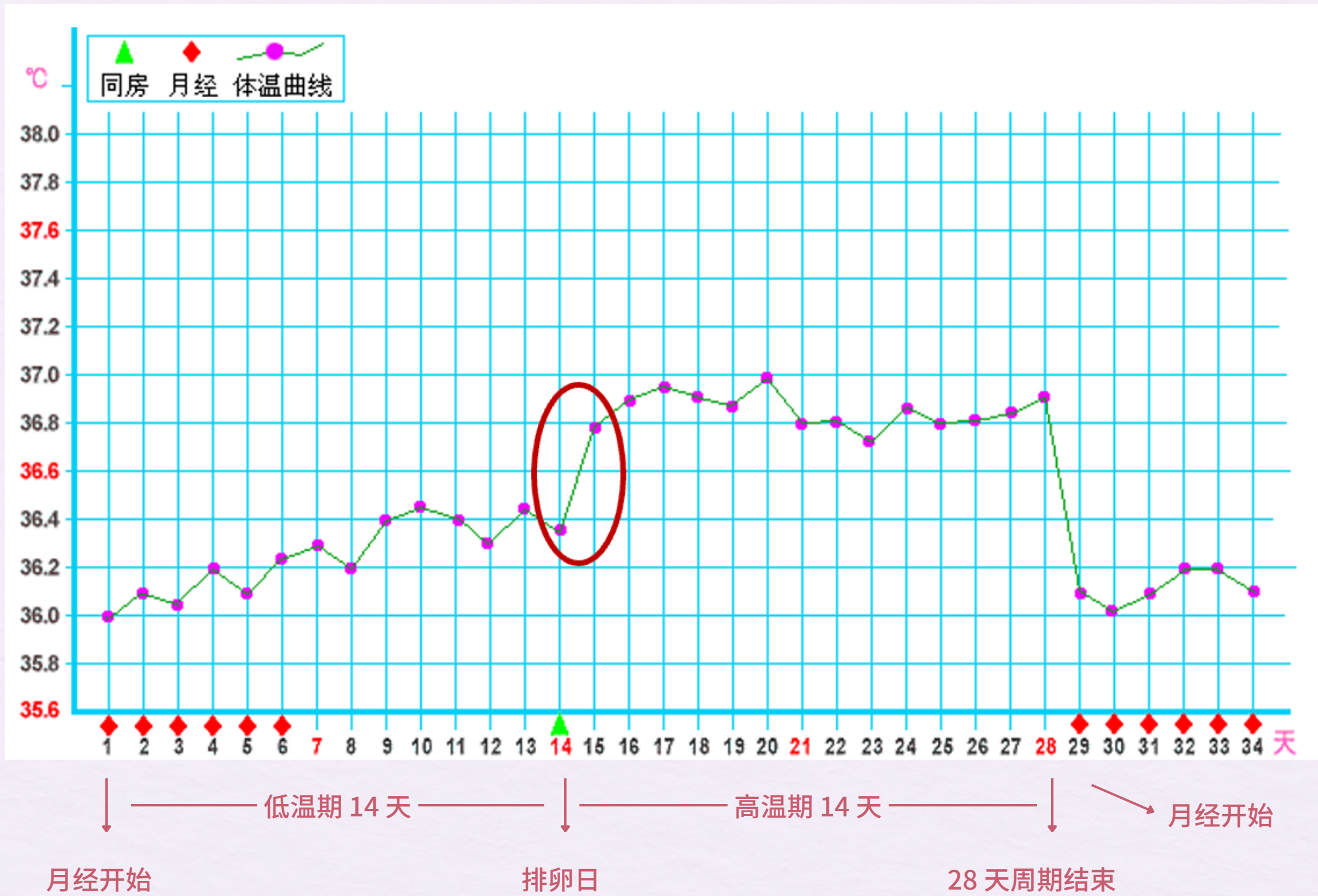
什么是黄体功能？

每次月经周期会形成一个新的黄体，分泌天然孕激素。

黄体的基本功能：

- 合成和分泌孕酮（孕激素），使子宫为妊娠做好准备
- 使子宫内膜增厚
- 减少子宫的兴奋性
- 抑制排卵
- 促使乳房充分发育，为产乳做准备
- 使胎儿安全成长

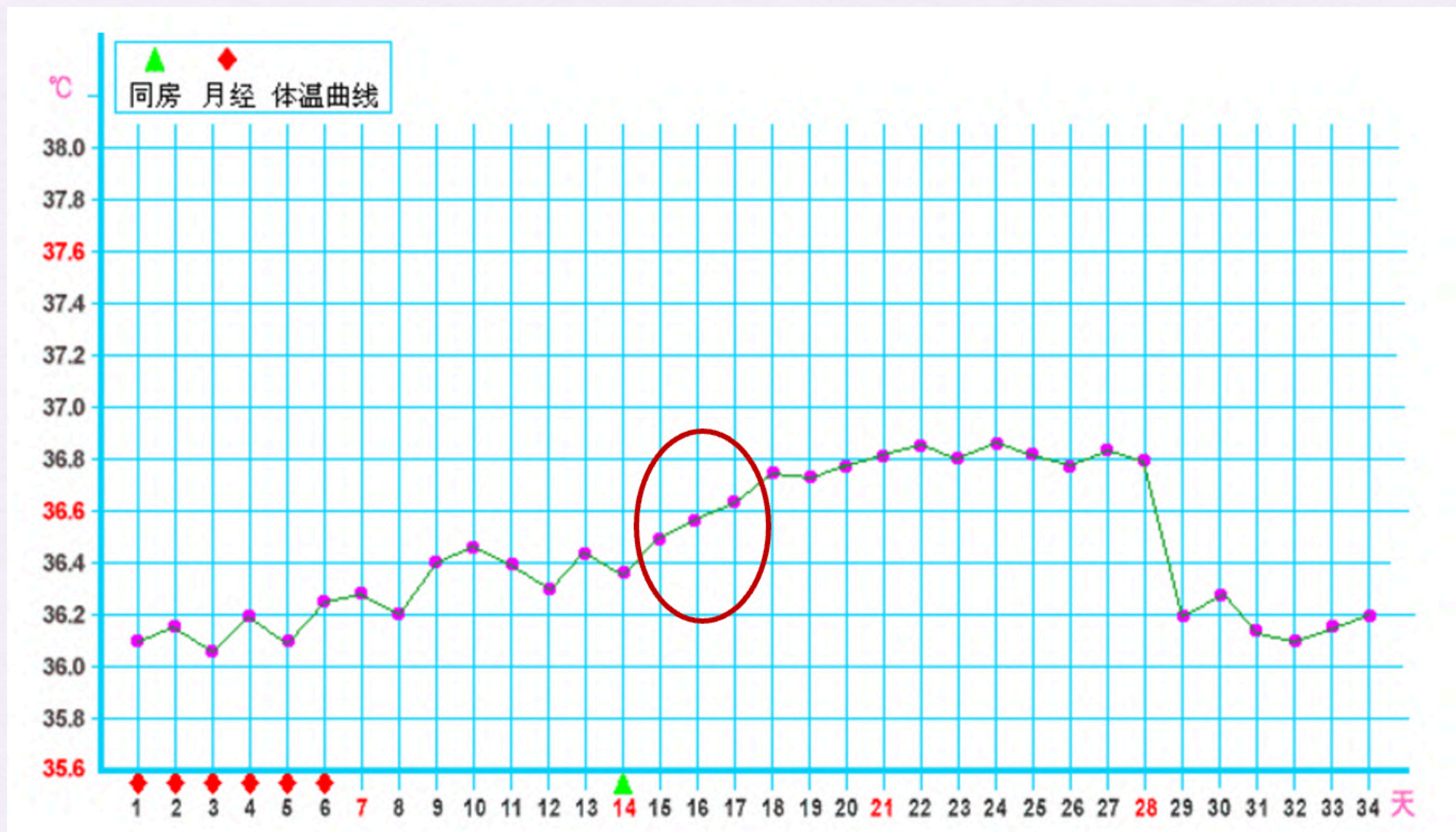
基础体温与黄体的关系



(图：正常排卵的曲线图)

基础体温图解析

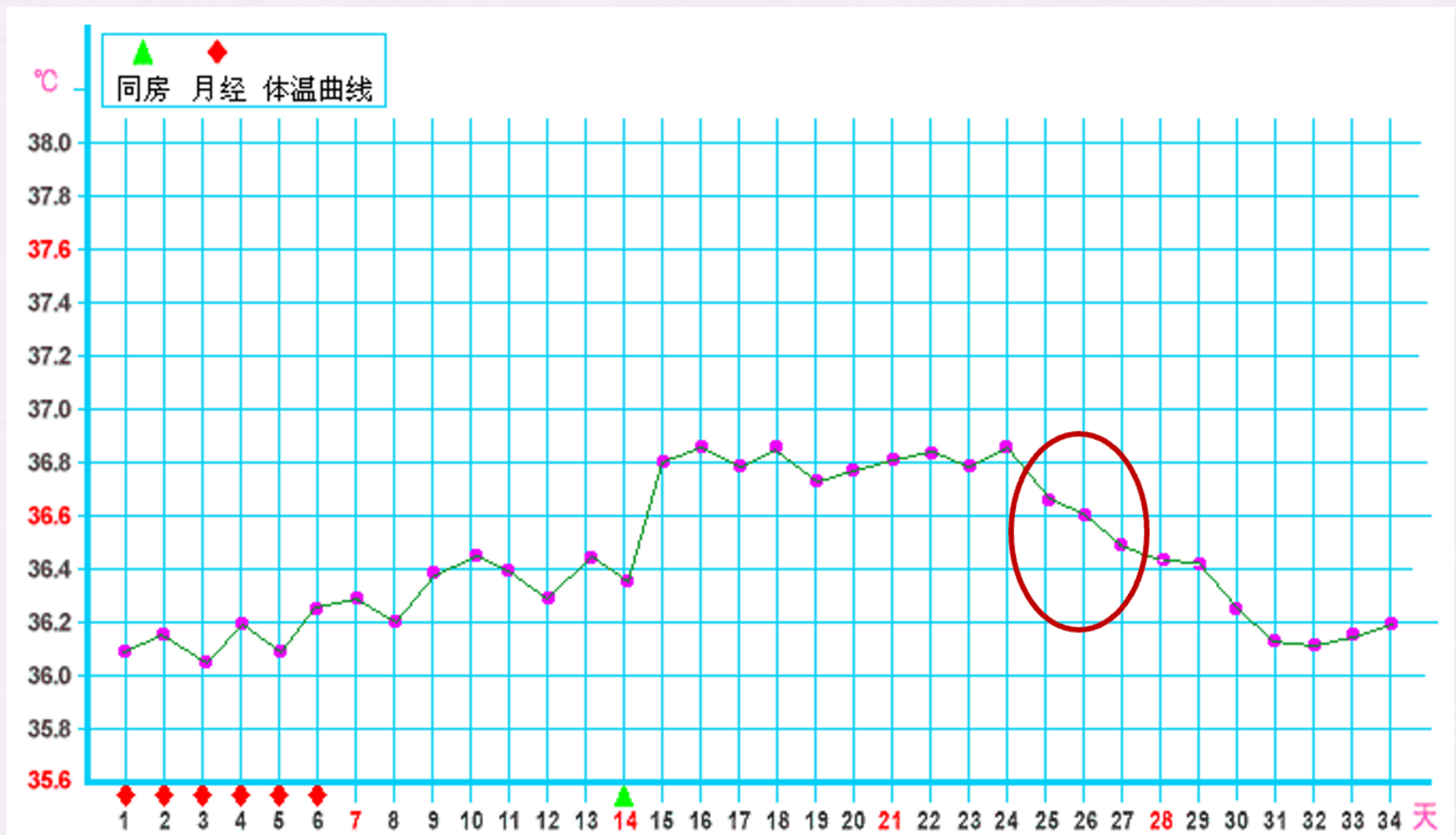
1. 排卵日 (D14) 后体温立即上升
2. 高温维持平均 14 天左右, 属黄体功能正常



(图：黄体功能不全)

基础体温图解析

1. 高温期温度上升缓慢，表示黄体浓度不够
2. 若 BBT 曲线呈阶梯形上升，曲线需 3 天后才达高水平，可诊断为黄体功能不全
3. 若 BBT 曲线稳定上升 < 11 天，也可诊断为黄体功能不全



(图：黄体功能不全)

基础体温图解析

1. 一般而言，在没有受孕的状态下，黄体素的浓度会因子宫内膜即将脱落而急速下降，如果体温下降速度缓慢，表示说黄体功能不良，不利于怀孕
2. 高温持续 < 12 天，表示黄体功能不足，会影响胚胎的着床，也会增加早期流产或胎停的机率

了解自己的月经

04 健康检查项目建议

“

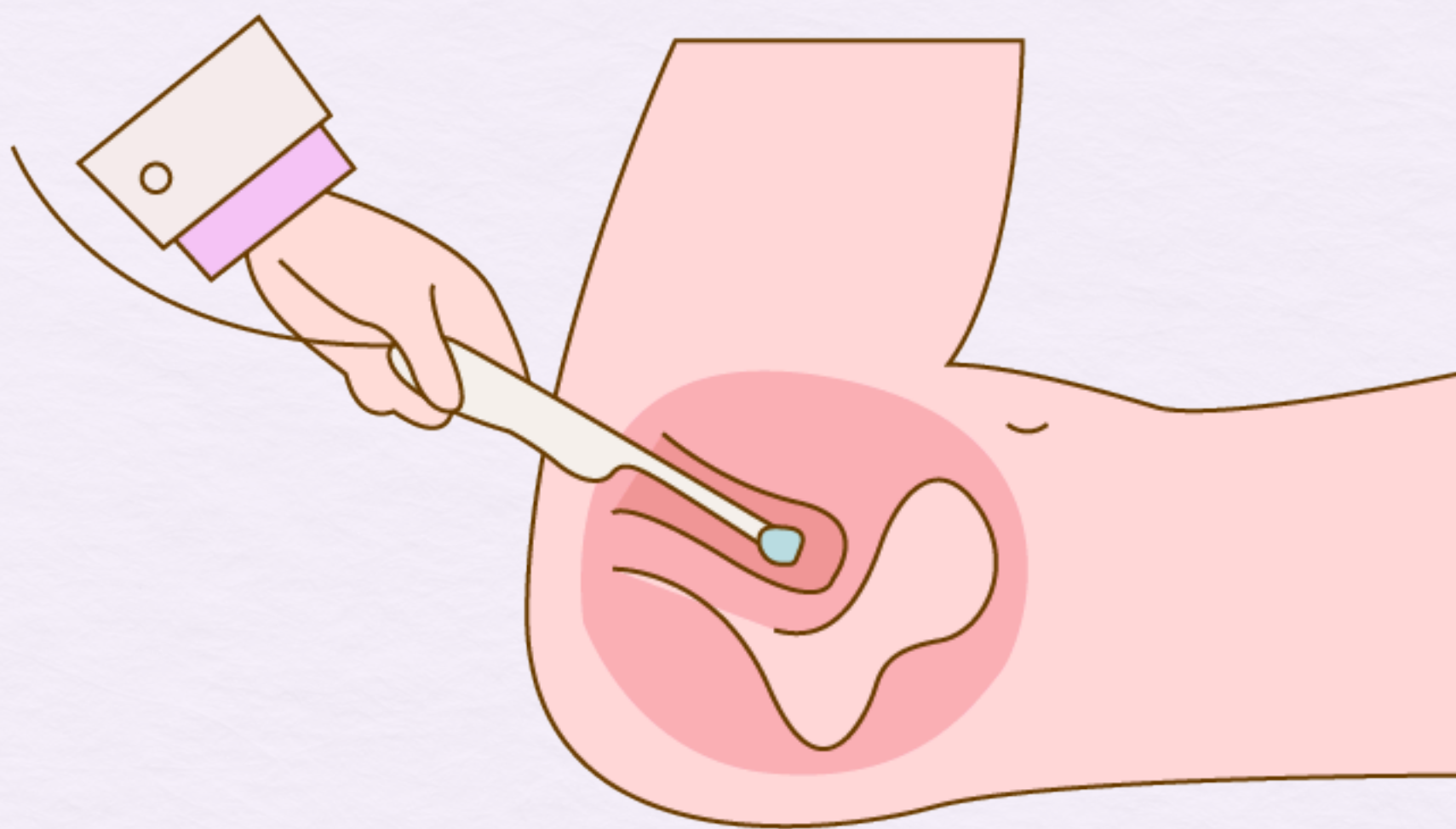
生个小宝宝不易，要生个健康的宝宝更难。想要实现优生优育，保障宝宝的健康，**全方位的孕前检查**必不可少。

”



妇科检查

阴道超声波检查 (Transvaginal Ultrasound)



检查方法

将阴道探头套上一次性避孕套，放入女性的阴道，使用声波来创建卵巢和其他盆腔器官的图像。

适用于

排卵检测、卵泡大小及数量检测，诊断有无子宫畸形、子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕、子宫占位性疾病等信息。

优势

- 属机械性检查，无放射性损伤，安全性高
- 阴道探头频率高，分辨率更强，距离器官更近，诊断更准确
- 接受检查前无需憋尿，缩短候诊时间
- 能检查出更多的妇科疾病，能尽早发现异常妊娠情况
- 不受体型肥胖、腹部疤痕、腹壁厚度、肠腔充气等干扰

谁不适合做阴超？

无性生活史和阴道畸形者，如阴道闭锁的女性

什么情况下最好不要进行阴超？

经期间、阴道出血多、流产术后、传染性阴道炎、急性盆腔炎、性病时，最好避免阴超检查，防止感染

做阴超的注意事项

- 检查的最佳时间为月经完全干净的 3-7 天
- 若要检测卵泡，建议在月经的第 11 天才开始检查
- 在检查前小便，排空膀胱，以免影响观察
- 最好在大便后检查，避免肠道因素干扰
- 做阴超的前一天不建议性生活，不建议在阴道用药

内分泌检查

卵泡激素 (FSH)

FSH 浓度过高表示患有卵巢不敏感综合症、卵巢早衰迹象。

黄体生成素 (LH)

若数值过低，表示促性腺激素功能不足；若过高，则表示卵巢功能衰竭。

泌乳素 (PRL)

若泌乳素过低，一般与垂体功能减退有关；若偏高，则会出现高雄激素状态，或出现月经不调、闭经，导致不育。

雌二醇 (E2)

检查指数偏低表示卵巢功能低下或早衰。

孕酮 (P)

排卵后血 P 低值为黄体功能不全或排卵型子宫功能失调性出血。

睾酮 (T)

睾酮浓度过高称为高雄酮血症，会引起女性不孕不育。

子宫输卵管超声造影 (HyCoSy)

什么是子宫输卵管超声造影？

将造影剂经导管注入子宫宫腔和输卵管管腔，然后显影，以判断子宫腔有无异常、输卵管是否通顺或堵塞等。

优势

- 不受到放射线的伤害，操作简便，安全无辐射，疼痛小
- 对输卵管通畅度的判断客观、准确、可靠、全面
- 同时能观察盆腔、子宫及卵巢的情况
- 过敏机率非常低
- 造影剂在人体内停留时间短，检查完下一月经周期即可备孕

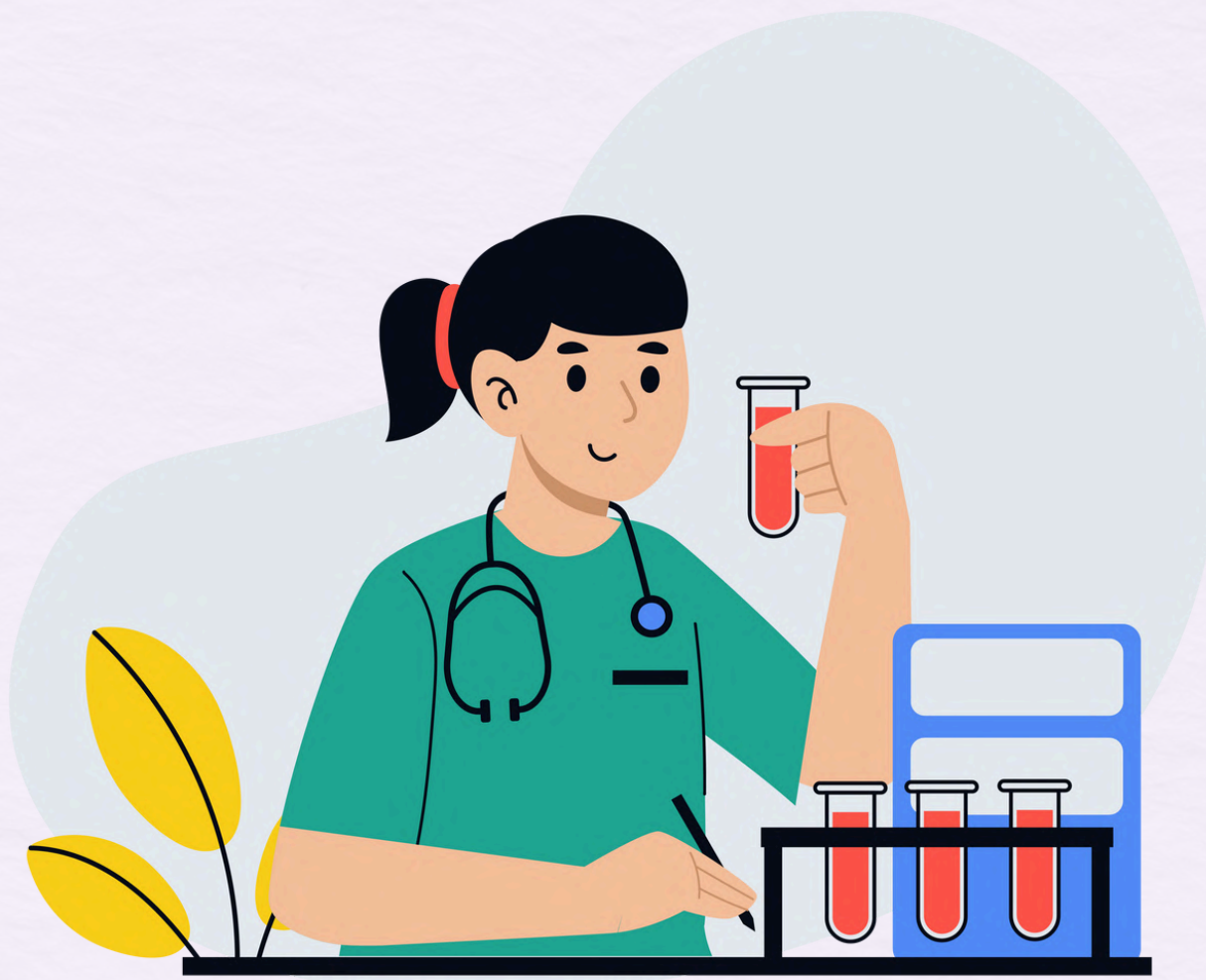
谁适合做超声造影？

不孕症、内生殖器发育畸形、探查子宫出血原因、怀疑宫腔病变、了解各种绝育措施后输卵管的情况。

禁忌症

月经期或子宫出血性疾病、生殖器的急性炎症、严重的阴道炎、妊娠期、宫颈或宫腔疑有恶性病变者、严重心肺疾患者、分娩、流产、刮宫或产后6周内。

血常规检查



什么是血常规检查？

通过抽取静脉血液进行分析，准确诊断女性有无贫血、炎症、血液病等。若有，可及早治疗，否则孕后出现铁供给不足，会影响胎儿发育及产后恢复。

血常规检查有何作用？

- 通过血小板的数值，了解你的凝血机能
- 监测血型，避免新生儿出现溶血的可能
- 检测红血球，有助于诊断是否贫血
- 检测白细胞数值，有助于诊断会否影响备孕

尿常规检查



分析尿液的表象及成分，检测是否可能患有泌尿系疾病、糖尿病、肾炎等。

白带常规检查

通过白带筛查滴虫、真菌、支原体、衣原体感染，以及淋病、梅毒、艾滋病等性传播疾病。

男科检查



精液常规检查

除了和女性一样，需做血、尿常规检查外，男性还需做精液检查，鉴定其生育能力。精子数量减少、精子活动力减少、畸形精子过多等，都可能是不育的原因。

了解自己的月经

05 中医助孕调理

“

有些人的先天条件或体质不易受孕，因此在备孕前可通过**中藥调理**或**搭配针灸**将身体调养好，提升卵子和精子的品质，从而孕育健康的宝宝。

”



中藥治疗范围



体质调理

肾气不足

尿频、夜尿、腰酸、头晕、耳鸣

肝气郁结

烦躁易怒、精神抑郁、乳房胀痛、下腹胀满、常叹气

脾虚湿盛

形体圆润、食欲减退、胃胀、消化不良、便粘不成形

气血亏虚

面色偏白、疲倦乏力、气短、怕冷、汗多

气滞血瘀

黑眼圈、脸唇色暗紫、暗疮容易留痕、经痛、经色暗血块多

月经周期不规律

月经量过多或过少、月经周期错后、经期缩短或延长、经血色有问题、严重痛经等。

多囊卵巢综合症 (PCOS)

育龄期女性最为常见的内分泌失调疾病，主要临床表现为肥胖、多毛、痤疮、月经失调、不孕。

子宫内膜异位症

常见体征和症状包括：痛经、排便或排尿疼痛、性交疼痛、出血过多、不孕症等。

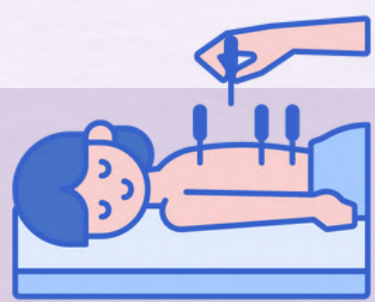
子宫肌瘤 / 息肉

子宫肌瘤的症状包括骨盆疼痛、尿频、便秘、月经痉挛、长时间月经出血等；而息肉的症状包括经血过多、非经期出血、月经频繁、不规律等。

男性不育

性功能障碍、乳房发育异常、精子数量低、体毛减少、排尿障碍等。

针灸治疗



针刺

功能

- 疏通经络，加强脾肝肾功能
- 祛除体内寒湿气
- 改善子宫环境及血流
- 促排卵、养卵
- 帮助胚胎着床

艾灸

功能

- 温经暖宫，行气活血
- 祛湿除寒，消瘀散结
- 温中补气，保健强身

了解自己的月经

穴位保健

“

备孕除了可通过中医中藥治疗，女性在家也可以**轻松进行按摩穴位**来提高怀孕能力。找对穴位，灵活使用，对身体就有很好的改善效果。

”



太溪穴



用拇指的指腹垂直的按压太溪穴位，每次按摩 5 分钟左右。

- 缓和血管
- 滋阴补肾
- 改善宫寒
- 提高卵巢功能
- 改善卵子质量

三阴交

三阴交 San Yin Jiao
SP 6

“三条阴经中气血聚集穴”



按揉每条腿的三阴交穴各15分钟左右。

*月经期和怀孕期间，不可揉按

- 保养子宫和卵巢
- 治疗遗精
- 健脾益血
- 调理月经
- 调治皮肤问题

涌泉穴

不是中藥
itsherbs.com

1/3

2/3

让肾经之气像泉水一样不断的涌出

涌泉穴 Yong Quan
DU 20

“肾经经脉的第一穴”

以温水洗脚后，
以左右拇指的指
腹分别摩擦两足
之涌泉穴各100
次。

- 补肾延寿
- 保养卵巢
- 调理膀胱
- 养肾安眠
- 活血通络

足三里

不是中藥
itsherbs.com

膝盖凹陷处
3寸
(4横指)

调理脾胃、补中益气、通经活络

足三里 | Zu San Li
ST 36

“三里，理上中下之气”

用拇指指腹在足三里穴上做顺时针的按揉，每次按 5-10 分钟，一天按 2-3 次。

- 调理脾胃
- 通经活络
- 增强免疫力
- 促进排卵
- 提高受孕力

关元穴



不是中藥
itsherbs.com

关元穴 Guan Yuan
CV 4

“艾灸关元调补阳气”

以手掌逆时针及顺时针方向按揉3-5分钟，然后随呼吸按压关元穴3分钟。

- 调节内分泌
- 改善月经不调
- 调节子宫和卵巢功能
- 补气回阳
- 改善泌尿、生殖系统

了解自己的月经

07 饮食辅助

“

想要执行备孕计划，**打造适合怀孕的体内环境**就变得非常重要，那么备孕究竟应该吃什么来提升受孕机率呢？

”



补肾

黑豆

滋补肝肾
补充雌激素



核桃

促进排卵
提高卵子质量



黑芝麻

促进排卵
提高卵子质量



黑米

健身暖胃
益气活血



桑葚

滋养子宫
促进雌激素的分泌

补脾胃

小米

滋阴养血
健脾和胃



山药

健胃消食
改善女性白带过多



玉米

加强肠壁蠕动
延缓卵巢功能衰退



南瓜

清热解毒
预防孕期并发症



羊角豆

保护肝脏
健胃整肠

补血

枸杞

滋阴养血
补虚生精



红豆

利尿消肿
促进心脏活化



甜菜根

促进血液流通
提高受孕机率



红枣

降低血压
缓解痛经



菠菜

延缓衰老
促进生长发育

配套与调理推荐



【不是坐月】黄金 28 天 1 对 1 客制化月子汤包

「不是坐月」月子汤料配套里包含的 8 种中藥汤剂，由传统中医的祖传秘方改良，并采用了上等的中藥食材配制而成，更适合现代人进补。所有的汤剂，将会提前为您按天分装，并明确标注。就算是“零”陪月经经验的婆婆妈妈们也可以轻松依照指示，拆开包装就可以直接煲汤。

- ✓ 无添加剂 No Additives
- ✓ 无防腐剂 Preservatives Free
- ✓ 真空包装 Vacuum Packaging

[进店了解更多详情](#)



子宫卵巢护理

Uterus Treatment

配套包括 Package includes

- 咨询 Consultation
- 针灸 / 拔罐 Acupuncture / Cupping

子宫卵巢护理配套

Uterus Treatment

身体和子宫就像汽车和房间一样，需要定时护理和保养，才能继续让身体和子宫发挥自己的长处。如果您常年处于疲惫状态、经期系乱、手脚冰凉、身体患有多种痛症，那么您的体内很可能有寒气或湿气积累，需要祛湿祛寒。我们可以通过中医针灸、拔罐和子宫护理的方式为自己的身体扶正祛邪。祛湿祛寒有利于调节免疫系统、促进新陈代谢、提高免疫力，让您的身体恢复机能正常，祛除痛经、改善各种慢性疾病，恢复身体的能量

功效：疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪、消肿止痛、行气活血、增强卵巢功能

[进店了解更多详情](#)



中医助孕调理

TCM Fertility Care

配套包括 Package includes

- 咨询 Consultation
- 治疗 Treatment
- 中藥藥粉 TCM medicine

中医助孕调理配套

TCM Fertily Care

有些人很容易怀孕，有些人想怀却怀不上。怀孕本身需要具备多种条件，包括先天性因素和后天性因素都有所要求。无论您的体质是易孕或难以怀孕，抑或您们是正在备孕的夫妻，都需先将身体调理好，才能提高受孕的能力。通过针灸与纯天然藥草制成的科学藥粉，女性或夫妻二人能从中调整体质，改善子宫适孕环境，提升卵子与精子的品质。当身体具备好怀孕的良好条件，自然受孕的机会自然提高。

功效：改善卵巢功能、增强子宫的血液循环、提升自身的免疫系统、提高卵子质量、提高精子数量

[进店了解更多详情](#)

想了解更多有关 中医助孕调理?

点击此处预约中医

免费线上问诊



【不是中藥】分店 Our Outlets

Puchong Outlet Setia Alam Outlet
Arkadia Outlet Akasa Outlet
Cheras Outlet Melaka Outlet
and more to come!

【不是中藥】营业时间 Our Business Hour

每日早上 10 时至晚上 8 时
10 am – 8 pm daily

| www.itsherbs.com
| hello@itsherbs.com
| 013-683 7777