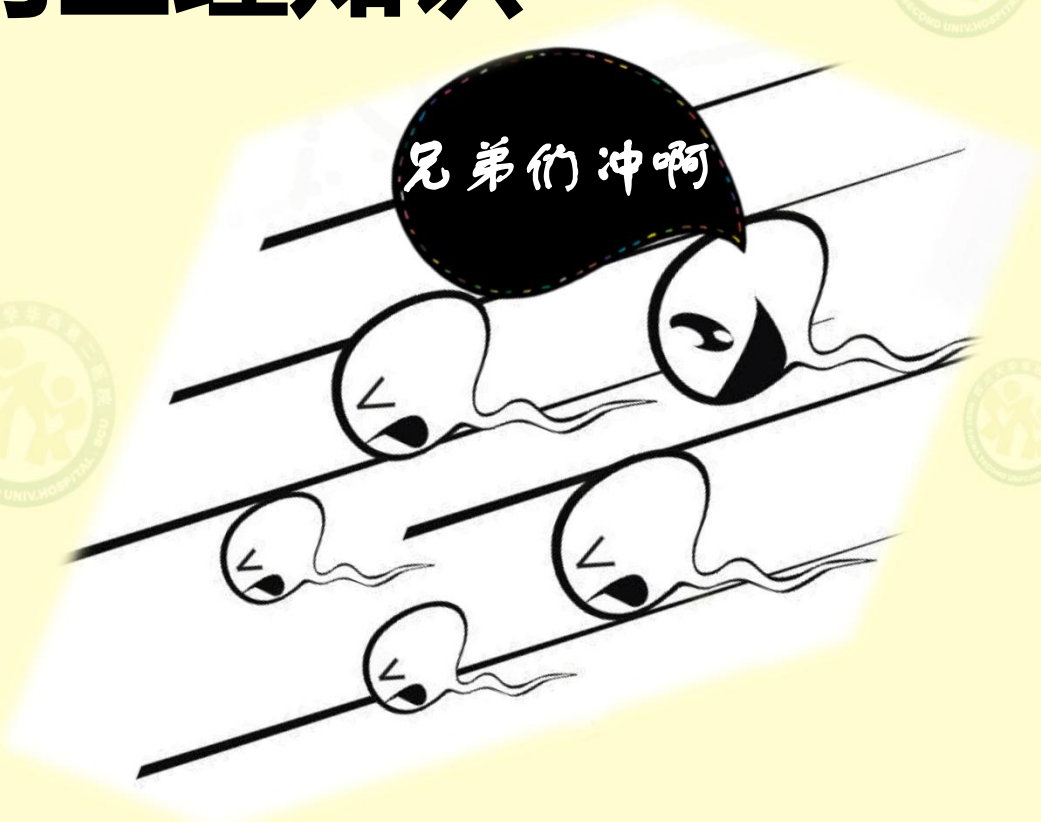
提高受孕率的基本技巧

生殖内分泌科

放松心情

简单的生理知识



精子可存活3-5天，卵子仅24小时左右
因此性生活不必刻意安排在排卵后
排卵前后均可同房
让精子等待卵子，受孕机率较高

同房的频率

每周2-3次适宜

若两地分居，需3-7天排出精液

同房前后的注意事项

同房前不要
使用润滑剂

同房前后
不冲洗阴道

同房后不要
立即如厕

同房后抬高臀部约30分钟

后位子宫可屈膝俯卧位

慎用药物、慎做检查

备孕期间，用药及检查请
先咨询专科医生！

减少近距离接触电脑等电器

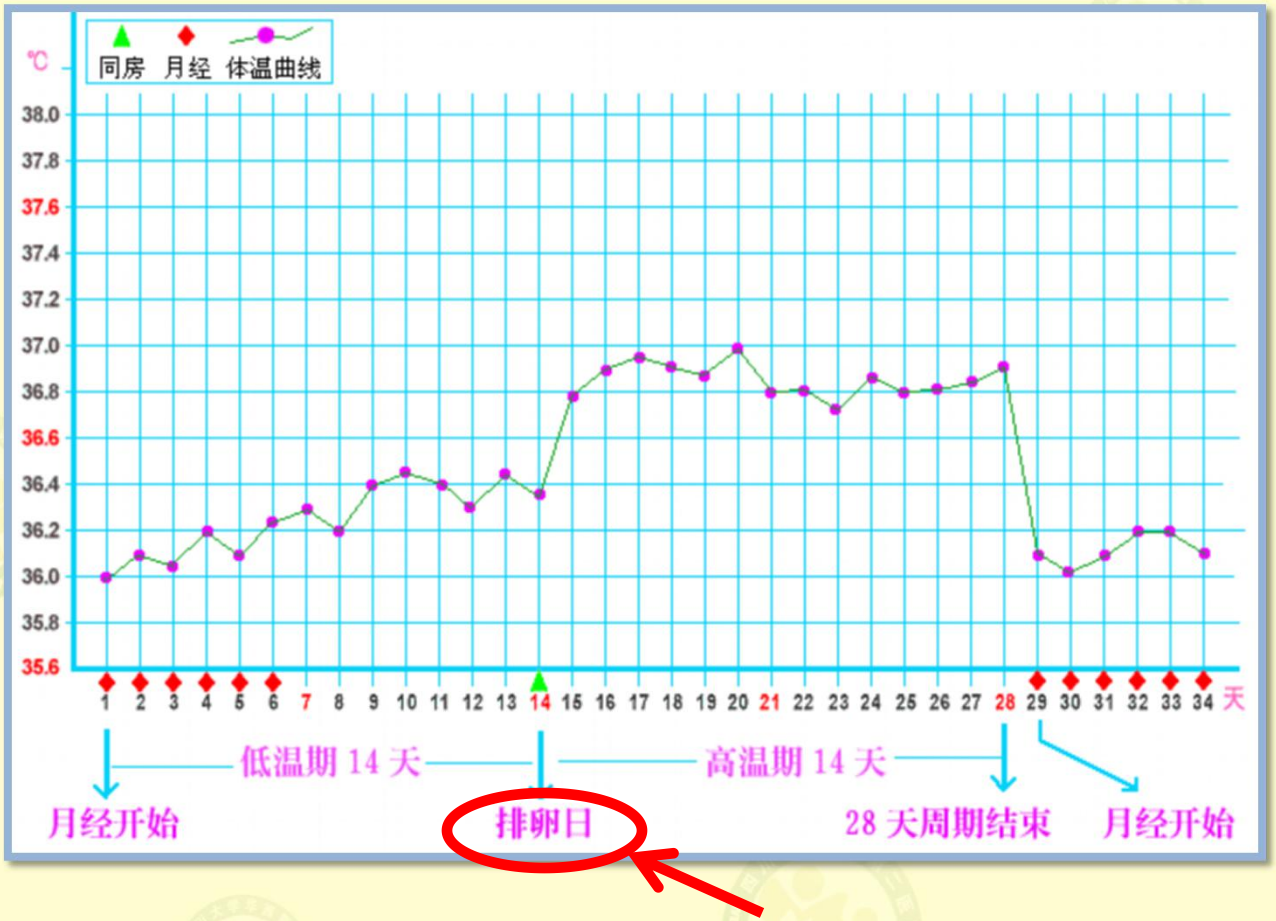
预测排卵期

下次月经来潮前14天左右

阴道分泌物增多，呈透明拉丝状

少数人出现排卵痛，持续约数小时

预测排卵工具-基础体温监测表



每日清晨醒后， 不说话、不活动，
将体温计放于舌下5分钟

预测排卵工具-排卵检测试纸

通过对尿液LH全程动态的测定，可以更准确地预测排卵时间

四川大学
SiChuan University
华西第二医院护理部
WEST CHINA SECOND HOSPITAL NURSING DEPARTMENT

制作人 杨为 李昕 习春杨