

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《怀孕可以很简单》

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，很多敏感的词语都用英文代替，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，要是对于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

《怀孕可以很简单:非非妈妈轻松助孕8法》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《怀孕可以很简单:非非妈妈轻松助孕8法》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，《怀孕可以很简单:非非妈妈轻松助孕8法》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”。

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
- 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

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
- 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

《怀孕可以很简单》

- 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

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着在一起，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。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》

精彩短评

- 1、从喜欢在播种网上看评论，到买了非非妈妈的书，学习到了很多的备孕知识，从中受益
- 2、非常实用
- 3、其实之前已经在书城或者图书馆看过很多备孕的书籍 但是看起来都是大同小异 无非就是吃些什么做些什么孕前检查 然后就开始说怀孕期间的东西 基本上关于备孕的知识很少 这次非非妈妈终于出了一本让我松了一口气的书 我已经备孕一年了 希望借这本书可以早日带来好孕
- 4、很想马上就拿到阅读。。一直在播种网看非非妈妈的帖子，受益颇多。知道非非妈要出书了，一定要买回家读读、、
- 5、非非妈妈用浅显易懂的语言向我们展示了女性怀孕的工程图，每个步骤，都描绘清晰。看完之后，我觉得怀孕的确不难；掌握了原理之后，有些发生在自己身上的现象，也是能解释了。另外，在看医生的时候，也会明白医生开药的方向和用意。绝对值得购买！
- 6、挺实用，书上介绍的知识看了既能让准妈妈在备孕时放松心情，不必过分紧张，也能获得一些实用的怀孕常识，一口气看完的，其中还有很多很有针对性的内容和病例。
- 7、了解一些怀孕和女性的基本常识，还不错。
- 8、在播种网上发现此本好书，想要宝宝的心情特别急切。书中看到很多好孕案例，羡慕不已。书中的方法简单操作，期待快速好孕。好像要此书作者非妈联系方式，知道的朋友能告诉我不？
- 9、很好的书，值得读，值得收藏
- 10、看这本书，我是精读细看的，我认真做了不少笔记，然后我照着书里说的天天豆浆（经常就只是维维豆奶代替），然后，我就怀孕了
- 11、一直都在播种网上学习，期待非非妈妈的书出版发行，直到怀孕可以很简单——非非妈妈轻松助孕8法一出就开始预订，到货后迫不及待的看完，这是一本每位女性都需要购买的好书，不论是准备怀孕的还是已经怀孕的或是不要怀孕的都推荐购买学习，读后对自己身体有个很全面的认识了解，书中内容讲解的非常详细，相信按照非非妈妈轻松助孕8法一定能够怀孕，这本书要好好珍藏。
- 12、这本书的真的太棒了，非常适合备孕的妈妈们，我是反反复复看了不下10次，备孕在看，怀上的初期也很有价值，一些验血检查的数据对准妈妈很有帮助，极力推荐给大家。现在我已经怀孕了，也把这本书送给备孕的朋友了。
- 13、写的很细致，祝大家都有好孕气
- 14、自从去年流产后，身体状况一直不好，排卵就更不好了，吃了好多的中药，也没见疗效，自己并不清楚到底是怎么啦。通过阅读这本书，了解了好多关于自己病情的知识，也了解应该从何下手，对于关于怀孕心理压力一直很大的我，这本书的的确确是一本好书，在心理和生理上，对我而言都有好处，相信按照书中的做法，不久后我就会好孕了！
- 15、从播种网追到当当，该书通俗易懂，适合准备怀孕的女性们阅读。特别是非非妈妈把医学上较复杂的内容解释得很全面~
- 16、目标人群可能是不容易怀上的
- 17、这本书是我买的所以关于怀孕的书里面最好的，强烈建议买。内容超级实用，不管是备孕的已孕的，希望菲菲妈妈继续写，支持支持！！
- 18、这本书给我带来好运，买到的当月就要上了宝宝，要知道这也是我回国休假一共才两周发生的，非常感谢非非妈妈。我带着书回到澳洲，知道怀孕后把书转赠给了好姐妹，希望她也能尽快成功升级做妈妈！
- 19、谢谢非妈写的这本书，我是准备7月份要小孩的，这本书让我学到了好多以前不知道的知识，读了之后让我受益匪浅，相信书中的方法我以后也会用在我备孕的过程中。并且让我认识了播种网，学到了好多以前都不知道的东西，这本书真的值得推荐，对于备孕的姐妹，想优生优育的姐妹值得一买。
- 20、这本书是在播种网上偶然看到的，当时还是预售，虽然等的时间长了点，但书到手之后发现真的不错，材质也很好，集合了播种网上的许多精华。建议备孕的准妈妈买来看看。
- 21、希望对备孕的姐妹们有帮助！愿早日好孕，顺利生产健康宝宝！
- 22、准备怀宝宝的未准父母们对好多医学术语都是陌生又好奇，我们既需要一本亲切易懂，又不希望能尊重科学，实用为上的读物。看了好几本备孕的书籍，大部分都东拼西凑，不知道是为了编成一本挣稿费还是本来这类书籍就比较琐碎，让人看得似是而非。从播种网了解到非非妈妈，进而购买了这

《怀孕可以很简单》

一本书，非常喜欢。理论不生硬，带着亲切，也结合实际孕前检过程中可能遇到的困扰逐一解释，还摘取了不少播种网论坛的升级贴，让人觉得备孕不是自己和老公有困扰的事情，还有好多好多的未准爸爸妈妈，遇到比我们还多还复杂的困难，都一步一步解决，成功升级。理论与真人案例的结合，让此书有很大的亲切感，很喜欢！

23、非常适合备孕的妈妈和准妈妈以及有过胎停、流产史的妈妈，很好的一本书哦！

24、非常好的一本书。好读易懂。建议备孕的姑娘读读，绝对有收获

25、最近经常在播种网学习，希望菲妈的助孕法能让我的宝贝早点到来。

26、看了非非妈妈的这本书，了解了很多之前不懂的怀孕知识，为一个新生命的诞生要做的准备实在太多太多了，希望这本书能够帮助更多的未准妈妈！

27、怀孕这事很神奇，你年少无知时可能偶然一次就中弹了，若不好好珍惜身体，等真正想要了，却要费尽周折。对自己身心、夫妻感情、都是一次考验。爱自己的开始是正确认知自己的身体，从自己的身体构造、生理周期到体质特性，然后从饮食起居开始调整。豆浆是好东西，维E要合理补充。放松心情，多点激情少些抱怨。假以时日，美好一定会来。

28、对于备孕的女孩子来说，这本就像圣经，详细，最主要的还附有播种网上很多姐妹的实际经验，验证过的小偏方。推荐推荐。

29、之前一直在播种网学习，得知非非妈妈出了这本书，迫不及待下单，果然没让我失望。版面设计很清新，看着非常舒服，内容也是活泼生动，不失实用性。

好书！

30、书质量很好，不但讲了怎样怀孕更科学更简单，还说了各种不孕的问题及治疗，对我帮助很大。大家也可以上“播种网”瞧瞧。

31、这本书可火了，一般在上播种网的都知道这书。非非妈妈也是大家都名字。书也写的很不错，我都反反复复研究了很多遍了，尤其是有问题的时候我都会在书里寻找相应的解释，所以说，我很喜欢这本书！也推荐正在备孕的姐妹买这本书。价格实惠，内容也丰富。

32、我是从播种网追过来买本书的，在播种网上看非妈帖子的时候就觉得非常好，现在市面上卖的关于怀孕的书籍大部分都是讲解怀孕之后的注意事项的。就算是有关于备孕的，也基本都是大同小异，泛泛讲解些吃什么，检查什么啊之类的。只有《怀孕可以很简单——非非妈妈轻松》这本书，不愧是备孕宝典啊。我相信，只要没有大毛病，照着做都会好孕的。等我升级了再来汇报哦！

33、虽然不是很确切，但是还是能够达到给什么都不知道的人一定常识预习作用。

34、挺实用的，教会了我很多知识

35、其实上播种网的时间并不多，无意中发现非非妈妈这本书刚上市，集非非妈妈所有文章精华，我不用再大海捞针般去网上找我想学习的知识了。一口气看了一大半，不过这本书值得反复阅读学习，直到把所有信息理解、消化，并最终践行！看了它，我突然对要宝宝很有信心。上个月跟踪了一下PL试纸，时间很准且症状明显（有左侧PL痛），在PL14天后准时来大姨妈！哈哈！现在跃跃欲试，我准备6月份就按照书上的说法备孕了，大家祝我好孕哦！也推荐所有备孕mm，尤其是较高龄或屡次失败的mm买这本书学习~也祝大家好孕！

36、很多实用知识！

37、备孕了几多年，现在人授ing,潜水论坛也很久了，今年终于浮出来与姐妹交流自己的经验，在论坛见非非妈妈的《怀孕可以很简单》简介，当即就拍下，昨天书一到手，我与老公就迫不及待的翻阅，疾呼该书真的很不错。希望自己也能借助里面的‘非妈助孕法’好孕。

38、书里面好多姐妹们备孕怀孕的真实事例，让我学到不少经验，给正在备孕的我提供了很多的可借鉴的知识，是我想要的书。当当家的书一直很好，以后买书还会光顾的！

39、在当当网买了4本书，备孕怀孕和怎么带BB的书，有3本都非常不错，这本也是很喜欢的书之一，内容丰富通俗易懂，还送了好孕工具，很贴心哦，不错不错，值得表扬的是当当网发货速度一流啊，很满意会继续支持

40、一直在播种网看帖子，非妈写的很详细。是备孕mm的首选。

41、先是在网上无意间进入播种网，里面的东西对备孕的我来说很有用，见大家都推荐非妈的书就赶紧买来拜读。书上内容很详细，并且让怀孕真的变得很简单，当我按照书中所说坚持测体温测排卵试纸的方法后，没想到当月就怀孕了，也是通过书上测排卵试纸的方法测出自己怀孕的。这本书太好了，建议备孕的姐妹都看看啊，还有结合播种网，一定能马上好孕！

《怀孕可以很简单》

- 42、刚拿到手没仔细读呢？不过在网上看了很多备孕姐妹的评价很高，希望非非妈妈的轻松助孕能给我带来好运
- 43、这里面还是蛮有学问的呢~写的理路很清晰，推荐给未准妈妈们~
- 44、这本书是难得得把备孕写的这么详细的，以前很多不懂的东西，本书都用很浅显易懂的例子来说明，很容易理解了。要真正做到用只是武装自己啊。播种网也很好。
- 45、还没仔细看完就怀孕了，非妈助孕法很好，值得大家看看！
- 46、非非妈妈用浅显易懂的话，让我们能很清楚的了解到怀孕的过程，让我们觉得怀孕确实很简单，给我增加了好孕的信心。
- 47、非妈给我们广大女性朋友指点迷津，让我们科学的备孕，充满希望和力量
- 48、可以当做了解你自己身体状况的必备圣经，讲解平实，更利于理解和把握，实用性很强。
- 49、去播种网学习了很多知识，怀孕是一门深奥但又其实很简单的课程。非非妈妈很好
- 50、解疑释惑
- 51、知道有这本书便在网上搜索信息，经过简介及读者反馈，觉得书实用性蛮强。拿到手立刻开始读，基本读完，书中有理论介绍有形象的比喻，有正能量的备孕分享，从中可以帮助备孕的妈妈了解生命孕育的生理机制，帮助了解备孕过程中夫妻的心态及会碰到的事情，提供了解决一些常规性问题的方法等等，总的而言，是一本挺实用的好书，性价比也很高。推荐！
- 52、这本书还是在播种网上看到的。以前一直天真的以为只要有正常的月经就可以马上怀孕。但事实其实不是这么简单的，要靠天时地利人和多种因素。感谢非妈传授了这么多的经验，让我们在备孕的这条道路上越走越容易。其实怀孕真的是很简单。
- 53、很实用~
- 54、这本书内容很全，在播种网的姐妹几乎都是人手一本，科普了很多备孕知识，简介易懂。
- 55、不错的一本书，但是知道的态度却也会让本是奇妙的事情变得神经质
- 56、现在处于备孕状态，也有关注摇篮网，书收到后，真的很不错，很多知识通俗易懂，准备要宝宝的姐妹们要关注这本书了，真的很有用，希望能尽快迈入准妈妈的行列。
- 57、准备要怀孕，所以就买了本孕前指导的书。书的主要内容是，部分介绍基本的知识，这部分我没怎么看。部分是有些需要准备怀孕的夫妇要补充的营养，以及风险，部分是教你如何确定排卵期，好孕机会提升。里面有很多介绍是播种网的信息，比如一些营养品，排卵试纸什么的，但是我是在淘宝买的，比上边省些钱，这个因人而异了。通过这个书，对怀孕有了更深一步的认识，还是挺有帮助的。但是有些信息，如果大家细心或者有耐心、有时间，通过网络，也是能搜出来的。总的来说，还是有帮助的。
- 58、拿到书后首先是感觉很亲切，因为三年来一直在播种网泡着，简直成为一种习惯，书的内容很丰富，有姐妹们的真实升级经历，有备孕的宝贵经验和方法，很满意！
- 59、看了这本书，获益良多，无论是助孕法还是非妈说的一些话都能让我心情好起来，比如说自然流产只是自然淘汰，无需太过自责自己等等的话语，看完后，我也是一名备孕小专家了！
- 60、竟然还有《生男生女清宫表》，我震惊了。植入广告能再多点吗
- 61、准备怀孕的时候买的，增强了怀上宝宝的信心。
- 62、这个商品不错,为备孕买很合适，不过我是怀了宝宝才买的 / 现在已送给备孕的好友看了，好东西一起分享
- 63、我经常上播种网，非非妈妈不仅专业而且很热心为网友们解答问题。看了期待已久的书，确实是受益匪浅！不仅仅是告诉我们需要注意什么，而且把为什么这么做的原因写的通俗易懂。感谢非非妈妈对妇女的关心！
- 64、在播种网潜水了很久，看到非非妈妈出书了，第一时间买来学习哦！~~
- 65、以前买过一本类似怀孕的书，但是基本上都说不是我想知道的内容。这本还真的有些特别，对于很关心的话题都有涉及，这也是我一个闺蜜强烈推荐给我的，对备孕很有帮助。
- 66、一直关注播种网，一直关注非非妈妈，对我们想要怀孕的人帮助很大。
- 67、怀孕可以很简单——非非妈妈轻松助孕8法
- 68、拿到书就大致的翻阅了一遍，感觉非非妈妈助孕这本书真的不错，希望这次能好孕吧~
- 69、播种网，我去年就接触了，非非妈妈这本书，也是早有耳闻，一直想买，现在终于买到了。非常好。

《怀孕可以很简单》

- 70、非非妈妈把怀孕和育儿写的很详细，解决了很多准妈妈的疑惑
- 71、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”。里面的内容还是蛮实在的，已经完成任务了，送给朋友了。
- 72、想要宝宝的都看看这个吧，对我的影响很大，放松心情，科学备孕，一举成功。不看的人损失太大了。
- 73、评价那么高，内容一般般，kindle花14买的
- 74、对于现在备孕的我来说，知识几乎都知道，看完这本书就当是系统地总结下。我觉得里面的真人实例励志更多些~
- 75、中西结合，更加了解了女性的身体和怀孕。懂更多才不会自己乱补，乱吃东西。觉得可以和好孕到一起看更好哦。
- 76、这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”。在播种网上看到宣传还错，通俗易懂，值得珍藏！
- 77、好好计划，科学怀孕
- 78、播种网”创始人带来神奇的“助孕8法”，让每位备孕的姐妹轻松当妈妈！网络连载超过20,000,000次的点击量，60万女性已受益
- 79、一直在准备怀孕，这本书从专业易懂的角度提醒准妈妈们备孕的关键和实用的助孕方法
- 80、孕育生命是个神奇的过程，好奇想要弄明白些，科学的认识才能避免被一些民间愚昧的观念所影响，也提前学习如何造个健康的小人儿。
- 81、内容不错。
- 82、有广告植入.....拉低了本书的神秘感和逼格.....
- 83、这本书是从播种网上看到的，当收到时就迫不及待的打开书本，备孕两年，心情一直很紧张，看了里面的内容，让我的心情放松了，本书从JZ、LZ如何着床开始介绍，如何放松心情，等等，让未准妈妈心里有底，不会盲目的跑医院做检查，看了几个升级妈妈的帖子，都是在轻松、享受的心情下怀孕的，如果你也在期待宝宝的到来，就买这本书回去看看。谢谢非非妈妈写了这本书。
- 84、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。
- 85、这本书的内容通俗易懂，指导详尽，是备孕的首选书籍。我遗憾我一直没有好好泡在播种网看非非妈妈的帖子。
- 86、里面从怀孕前的种种因素都讲解的非常清楚，非非妈妈用自己的语言让我们理解了许多书面医学类知识。易懂！
希望有非非妈妈的联系方式，以后加强学习。
- 87、备孕近一年了，期间有关注播种网，昨天收到后就拿起这本先看，确实获得了很有益的知识，并且开导我能放松心情，积极备孕，期待自己能早日好孕！
- 88、在具备一定基本知识后，发现此书虽然不是全错，但存在很多伪知识，很多误区。搬家的时候果断弃之。建议看看《怀得上，生得下》。
- 89、年初教主赠送，附言“天蝎座也很好哦！”。我没怀上天蝎座，怀上了水瓶座，但惊鸿一瞥魂归高天。谢谢教主，这本书挺好的，很实用。
- 90、每天都关注播种网，它给了我很多指导，刚刚流掉了一个宝宝，希望这本书可以让我重拾信心，轻松备孕
- 91、内容通俗易懂，不像很多市民其他的书那样摘抄很多生硬的术语原理讲的泛泛而无实际价值
这本书用很平实的语言，把备孕的方方面面讲解的比较清楚
里面有大量播种网上的实例，有很好的借鉴意义
作者的观点也是比较有客观科学性的，我个人对当下一些所谓畅销书中盲目吹嘘蛊惑人心的文字异常反感
算是比较实用的一本书，未准的mm看后应该能对症自己，少走一些弯路
版面设计也是不错的，读起来有条理，不累人
支持一个~

《怀孕可以很简单》

- 92、在播种网学习了很多 对备孕有益 然后买了书 买了书上说的试纸 很好 当月就中了 而且这个试纸可以看出排卵时间 可以研究下男女
- 93、在往返扬州的高速上读完这本书，受益匪浅。还等具体实施。看书名，觉得怀孕是很简单的事情，精读下来，才发现一切并不简单。总的来说，保持好心态最重要吧。
- 94、好像打开了新世界的大门！
- 95、2天书就到手上了，当天晚上看完，学习了很多之前不懂的知识，可以说是长时间备孕不成功的姐妹必读的书！既教你方法，还让你明白为什么要这么做，顿悟！
- 96、--201603。算是迄今为止看过最详尽的备孕指南。
- 97、很实用也很有趣的书，确实需要好好学习一下常识知识~
- 98、还好，书不错，让每位备孕的姐妹轻松当妈
- 99、怀孕圣经，每个备孕的姐妹都该看看
- 100、听说非非妈妈就是妇产科医生，所以个人觉得这本书对怀孕还是很有帮助的，介绍的知识浅显易懂，不复杂，但是还是很专业。
- 101、被骗了。。那久治不育的看看还行

《怀孕可以很简单》

精彩书评

- 1、 在播种网上泡了很久，经常问非非妈妈一些关于怀孕的问题，一直期待非非妈妈的新书出版，在播种网上看到怀孕可以很简单——非非妈妈轻松助孕8法，我就第一时间预定。到货后迫不及待的看完，我觉得这本书每一位女性都需要看看，不论是准备怀的、已经怀上的，还是暂时不想要宝宝的，我都推荐购买一本来学习一下，读完之后对自己身体能有个很全面的认识了解，书中内容讲解的非常详细，相信学习了非非妈妈轻松助孕8法，怀孕就不再是一件困难的事了，这本书一定要好好读一读哦~
- 2、 之前在网上找了很多备孕的书籍 觉得这一类书都是大同小异 无非就是吃什么 做什么检查 主要都是集中在怀孕阶段的 孕前准备的内容都很少 我想了解多一些备孕知识 已经准备了3个月了 想买一本看看 懂多点 将来对宝宝肯定有好处
- 3、 作为一名未婚女子，看一本怀孕的书是不是显得特别奇葩？我觉得看完之后应该送给即将结婚的好丽友王ZZZZZ，新婚好礼就是它！浅显易懂的文字，配上风格俏皮的漫画，读起来欢快明朗，一个小时就读完了。对于怀孕的知识，这本书并不是秘籍，但一定能够描绘出每一个想要怀孕和正在怀孕的人的心情，特别是在怀孕上有一些困难的女生的心情。怀孕的人读着找同感，没怀孕的人可以用来体会孕妇们的心情，对怀孕的事情了解的越多，越发尊重和照顾周围的孕妇朋友们，以前是因为道德和礼貌，而了解后才发现，从内心深处发出的对生命的喜爱以及对妈咪的关怀，让人很温暖。
- 4、 我也要这本说啊，想要宝宝，想要宝宝啊~~~~怀孕可以很简单？真的吗？我要沾沾孕气两个人检查后，都没有问题 就是怀不上这本书好像适合我看 想要一本原来是非非妈妈著的，非非妈妈出书了~~
- 5、 多年备孕未成功，都高龄了，无奈...现在在做试管，去年朋友跟我讲非非妈妈，过年那几天我看完了“非非妈妈好帖”，在论坛见非非妈妈的《怀孕可以很简单》在热卖着，就拍了下来，今天书就到手了，上着班我也偷偷看了几页，很想快点看完，我还q了老公，跟他说书拿到手了，晚上跟老公一起看。希望能借助书中的“非非妈妈轻松助孕法”，快快怀个BB,我爸爸都迫不及待想做外公了。
- 6、 对于想要宝宝的JMM来说，这是一本非常有用的书在书中可以学到很多备孕的知识可以说这是一本备孕手册备孕的妈妈不想经常上网可以买一本来看看极力推荐给各位有需要的JMM（真的很不错的，我给邻居备孕的JM看了，她也要我帮她买一本）
- 7、 想了解一下怀孕是怎么一回事为以后做准备也好呀。。。最近都想读这一类书苦于没什么时间呀。。。嘿嘿，想叫honey送我一本。。。一起了解一下BB是怎么造出来的也挺美美的呀。。。(*^__^*)嘻嘻.....

《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：www.tushu111.com