# 2024年宫寒备孕成功经验分享模板

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-06-29

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。宫寒备孕成功经验分享篇一输卵管通而不畅怎...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**宫寒备孕成功经验分享篇一**

输卵管通而不畅怎么办 治疗输卵管通而不畅 左侧输卵管通而不畅

结婚有段时日了没怀孕才开始着急，家婆又总打电话问怀孕了吗?压力山大阿，之后去了某知名不孕不育科检查，医生说宫寒(的确，月经期间体质冰凉脚底更凉、月经量少、颜色暗淡)，输卵管一边不通一边通而不畅(当时真的消极到极点、不知所措)。

接着医生说这样情况只有做手术疏通输卵管，费用13000左右，我没做，原因：1.当时真没那么多钱;2.听说做疏通输卵管手术半年怀不上又会不通;3.没生过小孩不相信自己要做这手术才能怀。就跟医生说药物治疗，医生就开了15天中药，早晚一次。喝完也没怀上就没再治疗了。

后来关注妈妈帮多了我悟出一个道理(在此要感谢妈妈帮)，寒则堵热则化，所以我尽量让自己体质暖和起来，子宫暖和了宝宝才喜欢光临，才愿意住进来。

也是在妈妈帮我遇到了一宝妈发表过的文章说紫花益母草调经促排卵助孕效果好(上百度查询过确实有这效果)，果断用了，从此：

1.早晚喝一次益母草汤(调经暖宫)

2.煲鸡汤或排骨汤喝(补身体)

输卵管通而不畅怎么办 治疗输卵管通而不畅 左侧输卵管通而不畅

3.冲凉后用风筒热风吹肚脐眼吹脚板(保暖)

4.早上跳绳晚上散步(运动)

5.要工作(分散注意力)

6.放松心情

那时候冬天了我只要有空就拿热水袋敷肚脐，经过一个月左右感觉脚底没那么凉了，来了一次姨妈颜色明显红了也比之前多。

姨妈过后本想着和老公去看医生的，但由于年底工作真的很忙就商量说放年假了再去看。忙完一个月了准备放年假了和老公商量时才想起姨妈推迟10天没来了，一测怀孕了。

在此提醒备孕的姐妹虽然想怀孕的心情着急但不管怎样一定要放松心情、加强暖宫、要多喝汤补好身体、要运动!怀孕对于每个人事与物来说适合自己就好千万不要心急乱投医，最好祝愿备孕的姐妹们如愿好孕。

**宫寒备孕成功经验分享篇二**

我是婚后一年半才怀上的。早期备孕的时候，感觉自己跟个神经病似的，每天都玩尿，然后死死的盯着早孕试纸，期盼能看出一丝意念灰。可是每每都是希望多大，失望就有多大。为此，我一度的怀疑自己有问题。曾经也看了我们这很有名的老中医，说我内分泌失调和宫寒，吃了一个月的草药还是没有好孕。后来终于忍不住了，去医院做了输卵管造影，一切正常!那时候真的觉得，如果是输卵管有问题治病就好了，一切正常还不怀孕反而让我更焦虑。那时候婆婆真是挺好的，一直告诉我不要有压力，他们不着急，可是哪个做公婆的不想早点抱上孙子呢。输卵管造影后医生建议避孕三个月的，那时候我一边避孕一边在网上查询各种调节内分泌和宫寒的办法。然后看到有位宝妈跟我一样她也是喝中药调理的，可是我想我之前喝了都没有效果，除了中药还有其他的方法吗，那位宝妈跟我说中药吃久了没有效果就换个中医再看看。然后我就问了她吃什么中药调节内分泌跟治疗宫寒的，联系中医后开了药，调节内分泌的是喝的中药，之前治疗宫寒也是喝的，这次这个中医给我开的中药是泡脚暖宫的。想想这治疗方法也许也不错，就开始了再次中药治疗。没想到这治疗半年时间都不到，我就测出好孕，内分泌失调跟宫寒也都好了。

下面我就把我自己用来调节的办法分享给大家，希望对大家有所帮助。

内分泌失调：除了喝中药，每天早起坚持自己打豆浆，用黄豆和黑豆混合。网上说吃黑豆可以促进卵泡生长的。放二十至三十粒枸杞，一个到两个核桃，还有就是四至六枚大枣。不管大家有没有内分泌失调，喝这些都只会对我们女人有好处!

宫寒：我相信，每位女性朋友都多多少少有一些宫寒。宫寒最重要的就是不能吃凉的。我是用中医开的中药放入自己熬的姜水里泡，泡二十至三十分钟。跟大家说的这两种办法都是我自己亲自尝试，并且真真正正看到效果的，虽然可能并不是对所有人都实用但我觉得肯定是没有害处的，所以大家不妨试一下。最重要的是，我内分泌正常后，真的看见白带拉丝了!特别清澈，像鸡蛋清一样!以前从来都没有过!也就是那个月，终于好孕了!最后再跟大家分享一下我的好孕经验。

好孕经验：

1、就是要保证自己和老公的身体都是健康的，不要总是胡思乱想。其实有时候网络也挺害人的，让我们懂得越多，担心的就更多，一定要对自己有信心!

2、大家坚持打豆浆吧，黑豆真的可以促进我们的卵泡生长，不过好像有看过姐妹说不是对每个人都适用，要了解自己的体质是否适合再食用。

3、不要有压力，放松心情，总想着反而不容易受孕。我好孕那个月就是觉得宝宝来的好突然呢，之前一直盼着都没有，自己不想着他了，反而就来了!

4、如果找不好排卵期，还是去医院监测卵泡吧，不要一直相信排卵试纸，有时候也是不准的，只有监测排卵才是最最科学准确的!我身边有好多朋友都是监测排卵后怀上的!

5、不要套症状，完全没有用!我之前总是套各种症状都失败，最后什么症状都没有，确定好孕!

6、怀孕后排卵试纸早知道!相信大家都听说过排卵试纸强阳后早孕就能测到吧，事实证明，是真的!我就是没觉得自己怀孕，随便用排卵试纸测了一下，结果好明显的强阳!

好了，暂时就想到这么多，希望能对大家有所帮助!写的不是很好，大家多担待。最后祝大家都能好孕!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找