

第八十八节 备孕

准妈妈，你的备孕做对了吗？

主讲人：张景明 教授

注意事项：

- 1、保持情绪乐观
- 2、适量运动
- 3、饮食注意不偏食
- 4、戒烟戒酒
- 5、双方都需作孕前检查
- 6、男性不宜穿紧身裤，女性不宜穿紧身、不透气的衣物
- 7、了解自己身体状况有无疾病，及时治疗

女性备孕期间最该注意的是：以肝（血）肾为本

原因：
肝 疏泄失职 气滞
神 血为神的物质基础

方药：疏肝理气、养肝血

柴胡6~9g 当归9~18g 生白芍10~24g 香附9~12g 乌药9~12g 茯苓9~15g 炒白术6~10g

服药方法：从月经第十天开始吃药，吃到第十七天。

连续服用三个月，每月一次七天。

特别提醒：所有处方均应辨证准确才可使用，并结合年龄、体重、性别、生理周期变化裁定，孕妇及哺乳妇女忌用。