

## 從計劃到懷孕 為身體營養打好基礎

在整個懷孕過程，女性擔當的角色非常重要，所以從計劃懷孕到胚胎成長，都要吸收足夠、優質及適當的營養來為身體作好準備。

### 補充足夠營養素

藍寶梅醫生建議女性應按飲食金字塔進食，身體才能攝取均衡營養，「懷孕期間女性的營養需求會增加，其中葉酸尤其重要，若缺乏葉酸，將增加嬰兒腦部及神經系統出現問題的機會。同時，鐵質、鈣質及蛋白質的需求亦重要。計劃懷孕的女性除可於日常飲食中攝取外，亦能服用營養補充品來補充身體營養所需(見表)」。



另外，女性在計劃懷孕及懷孕期間亦要留意以下的生活習慣：

1. 避免吸煙及酗酒，有吸煙習慣的女性卵子質素會較差，較難受孕，並增加流產率。
2. 咖啡或濃茶等含咖啡因的飲料，會增加流產風險。
3. 避免進食生冷食物，如雪糕、魚生、生蠔及未經煮熟的食物。
4. 身材過胖或過瘦均會對懷孕有影響，懷孕前應先控制體重。

營養素	食物種類
葉酸	深綠色的新鮮蔬菜，如西蘭花、菠菜等
鐵質	紅肉、肝類、紅棗水等
鈣質	牛奶及乳製品等
蛋白質	每日約1至2隻蛋白

### 計劃生育 男士須知

在計劃生育的過程，女性雖然擔當重要角

色，但男性亦要注意應做或不應做的事項，以增加受孕成功率：

1. 別穿太緊的褲子，因為過緊的褲子會令睪丸溫度過高，不利於精子的生存。
2. 浸浴時水溫過高會影響精子的生長，計劃懷孕期間，男士應避免使用桑拿及蒸汽室等。
3. 控制體重，過胖會令精子的質素下降。
4. 減少進食深海魚類，避免身體積聚過多鉛、水銀等重金屬，影響生殖能力。
5. 避免吸煙及酗酒。
6. 男性如身體缺乏維他命E及鋅，精子的活躍能力及形態可能變差，所以可以在日常飲食的蔬菜中多吸收，如蕃茄。



婦產科專科  
藍寶梅醫生



### 懷孕前開始 服用營養補充品：

藍寶梅醫生指出在懷孕初期，胚胎成長迅速，攝取充足營養對胎兒成長非常重要，所以計劃懷孕及懷孕期間亦最好服用營養補充品。另外，她提醒若服用過量維他命A、D、E、K，可能有中毒機會，所以不宜同時服用多種品牌的營養補充品，最好經醫生建議服用。

(資料由婦產科專科醫生藍寶梅提供)