孕早期文章
文章

備孕應該怎麼做？自然受孕不可不知的7件事

12 月 27, 2021

求子之路上，許多夫妻都面臨到不少困難：懷孕前究竟要做哪些準備？應該要補充什麼營養增加受孕機率？透過本文帶你五分鐘瞭解備孕的注意事項及懷孕的事前準備。

Author(s): 審稿人 – 陳杰盛院長

女性的黃金生育時期是在35歲前，之後女性的生育能力會大幅下降，男性同樣也是在35歲前的受孕機率較大，因此若有計畫懷孕的夫妻，應該把年齡列為優先考量的因素之一。

懷孕前真的準備好了嗎？不可不知的備孕注意事項

正常的情況下，沒有避孕的夫妻有接近九成的機率在一年內懷孕，若是超過一年仍無法自然懷孕，或是男女雙方已對懷孕有共識，便可以嘗試執行備孕計畫。**其實備孕不僅是飲食及生活作息需要調整，還有些幾點事項需要特別留意。**

備孕女性該注意的2件事

1. 推算排卵期

計算排卵期是備孕必備的知識，有推算排卵期的受孕機率比沒推算排卵期的高出許多。一般女性的月經週期為28天，從月經第一天開始計算，週期的第14天左右將會進行排卵，也就是排卵期。

因為卵子被排出後可以存活約24小時，而**精子進入女性體內可以存活2-3天，所以在排卵期前後3天內就是備孕中常提到的黃金受孕期。**

2. 停止使用避孕藥

避孕藥分為短期、長期、緊急三種，若是使用短期避孕藥，只要停止服藥，即可恢復排卵功能，並不會終生抑制排卵，對懷孕和胎兒都不會產生影響。相比短效避孕藥，因長期避

孕藥需要一次性服用，且量比較大，停藥後短期內可能有一定的殘餘，因此如果有備孕計畫者，最好停藥3至6個月以上。

緊急避孕藥的功能是短時間內抑制排卵，並不會影響排卵功能。因此性質與短期避孕藥相似，停藥後等待體內荷爾蒙分泌回復正常後，即可正常受孕。但仍要提醒，緊急避孕藥副作用大，不建議頻繁使用。

備孕雙方都該注意的5件事

1. 懷孕前健康檢查

懷孕前健康檢查的目的是找到可能被忽略，卻會對胎兒造成影響的疾病。這類疾病可能無法透過超音波檢查、羊膜穿刺等檢查出來。懷孕前健康檢查同時也是讓有備孕計畫的夫妻，無論是在生理還是心理方面，都能做好準備。

2. 健康減重&培養運動習慣

肥胖容易間接造成排卵異常，適度地進行健康的減重運動，可以讓身體代謝機能上升，減輕5-10%的體重，也能增加受孕機率。值得注意的是，過度減肥恐造成內分泌失調，容易導致不孕。因此，培養規律的運動習慣、均衡的飲食，適度的減重才能有效提升受孕機率。

3. 建立健康的生活習慣

根據衛福部國建署的建議，生活習慣也是影響懷孕的重要因素。若有備孕計畫，應該要避免抽煙、喝酒或藥物等使用，以免影響精卵的製造與成熟。同時也要調適工作、情緒及壓力，以減少排卵障礙、性慾降低、性功能失常、精子製造減少……等容易造成不孕狀況。

4. 財務&職場生涯規劃

從懷孕到生產，以及產後照顧寶寶，都會是一筆可觀的開銷。另外，若想請育嬰假並同時領育嬰假津貼，就必須在公司待滿一年以上。因此備孕時，夫妻雙方都應該將職場的生涯規劃列入考慮。

衍伸閱讀：＜母乳媽咪如何安心上班？職場媽咪母乳的保存4妙招＞

5. 做好心理準備

面對家中是否要迎接新成員，夫妻雙方最好要有懷孕共識，才能在懷孕、生產後遇到問題時，共同面對、解決。此外，研究發現心理壓力也恐怕會造成不孕，所以備孕的過程中，不要讓懷孕成為心理壓力來源，保持心情愉悅也是相當重要的。

備孕飲食指南，備孕中的男女應該這樣吃

女性備孕飲食：補充葉酸、肌醇□Q10

1. 葉酸

葉酸又稱維生素B9□因無法長期儲存於體內的特性，須透過飲食或保健食品固定補充。

含有葉酸食物：

- 蘆筍
- 小白菜
- 萵苣
- 甘藍
- 花椰菜
- 扁豆
- 豌豆

衍伸閱讀：＜補充葉酸該吃哪些食物？懷孕初期推薦補充葉酸，營養師QA□

2. 肌醇

肌醇又稱為維生素 B8□與葉酸同屬水溶性無法儲存在體內，都需要透過飲食或保健食品補

充。

含有肌醇食物：

- 內臟類
- 葡萄柚
- 西瓜
- 番茄
- 地瓜
- 豌豆
- 高麗菜

衍伸閱讀：＜肌醇是什麼？肌醇對於幫助懷孕是否有幫助呢？

3. 輔酶Q10

Q10是人體能自然生成，並且維持細胞能量重要的成分，但可能會因環境或年齡等因素影響。

含有Q10食物：

- 魚類
- 內臟類
- 紅肉
- 深綠色蔬菜
- 橄欖油
- 椰子油

衍伸閱讀：＜孕期營養解析：懷孕初期營養、孕婦營養品該如何補充

以上備孕常見的營養素，通常可以透過日常飲食來做補充，建議備孕期間也可以向醫師諮詢自己日常飲食是否均衡、充足。

男性備孕飲食：補充鋅、維生素E

1. 鋅

鋅元素和蛋白質、核酸、膠原蛋白、身體組織的生成有關。睪丸製造雄性激素時需要鋅，缺乏鋅會影響精子生成。鋅能幫助精子生成、維持精蟲的活力與品質，是合成男性荷爾蒙重要的營養素。

含鋅食物：

- 牡蠣
- 海鮮
- 雞蛋
- 全穀類
- 堅果類

2. 維生素E

維生素E具有抗氧化效果，可以保護精子免於受到自由基、氧化壓力的傷害。缺乏維生素E可能會影響男性的生殖功能，或導致睪丸損傷，造成精子生常異常和缺乏等問題。

含維生素E食物：

- 堅果類
- 植物油

在備孕時不能吃什麼食物？常見的備孕飲食禁忌

現代人習慣喝咖啡，擔心備孕期間不能攝取咖啡因，其實只要適量的攝取咖啡因即可，不須戒除咖啡。任何飲食都不宜過量，所以備孕時飲食方面只要適度的攝取，基本上都不會對懷孕造成太嚴重的影響。以下為幾個備孕飲食的注意須知：

1. 避免油炸食物
2. 避免加工食品
3. 避免攝取過量的咖啡因
4. 避免酒精

另外提醒外食族在備孕時期，特別需要注意營養標示，建議避免反式脂肪、加工食品，以及攝取過的糖分。反式脂肪常見於高溫油炸類食物中，攝取過多恐造成排卵困難，而過量的糖分攝取也容易造成排卵不易。

備孕過程不易，雙方都應共同努力

根據衛福部國民健康署的建議，女性生育的高峰期是在21-30歲之間，35歲之後會明顯出現逐年衰退的情形。男性的生育能力也相同，隨著年齡越大，精子數量減少，而且接觸環境中污染物質越頻繁，精子的DNA受損導致基因產生突變的機會便越大。

因此若有懷孕的計畫，年齡應列入考量因素；若是已經在執行備孕的夫妻，可以參考本文提供的資訊，檢視自身的備孕計畫是否完善。然而已經超過最佳生育年齡的夫妻，也無需太過擔心，現代醫療科技進步，只要遵照醫生的建議，並保持愉快的身心，仍有機會成功受孕。

備孕的過程中，維持心情愉悅是非常重要的，過度的壓力恐怕會提高不孕的機率。因此儘管求子心切，仍要適度調節身體及心理壓力，面對備孕的過程和結果，應該要盡量平常心面對。

最後，無論是備孕或懷孕，夫妻雙方都應該共同努力，不要讓備孕成為其中一方的責任，倘若還有備孕相關問題也都建議諮詢婦產科醫生，並以醫生給的醫囑為主。

常見的備孕迷思Q&A

迷思一：性愛姿勢會影響懷孕機率？

性愛姿勢並不會影響受孕機率。只要精子的活動力、數量、形狀健康良好，就有機會順利與卵子相遇，提高著床、受孕的機率。

迷思二：頻繁射精能提高受孕機率？

儘管增加射精次數能提升精子的數量，但太過頻繁的射精也會降低精子濃度。目前尚未有研究證實，提高射精次數能增加懷孕機會，因此建議男性在這射精的次數上還是以自身狀況，適量尤佳。

迷思三：精液停留在女性體內愈久愈好？

當男性射精後，可以讓女生保持相同姿勢大約10－15分鐘，有機會增加精子進入女性體內的數量，提高懷孕機率，但並非讓精液留在女性體內越久越好。精子約能存活3天；卵子約為1天，在排卵前兩天內受精，懷孕的機率最高。

重點摘要：

- 推算排卵期能提高懷孕機率
- 排卵期的前兩天及後一天為最佳的受孕時間
- 無論男女，35歲前皆為懷孕的黃金時期

參考

- 影響懷孕的因素（link)
- 國民健康署鄭重呼籲：想生要趁早！（link)
- 備孕期間準備好，預防貧血沒煩惱（link)
- 孕前補充葉酸 助寶貝健康成長（link)

立即分享