

# 關於備孕兩三事

## 教你好孕生出健康寶

現今生育高齡化，可能會有慢性疾病伴隨而生，先了解自身狀況再開始備孕是較好的方式，提供以下三件事作為備孕參考：



### 1 孕前健康檢查

若計劃要懷孕可先至生殖醫學中心門診做檢查，假使因此發現良性婦科疾病，可以詢問醫師關於生育與疾病治療的先後，以最快懷孕為目標來制定計畫。

### 2 調理好身體，讓寶寶住得舒適、媽媽安心



#### 服藥控制慢性病

假使本身有慢性疾病，建議事先服藥控制疾病，並諮詢醫師服藥的相關事項，以免損傷寶寶。

#### 懷孕前可以打疫苗嗎？

若孕前或健康檢查時發現須補打疫苗，建議施打後間隔1個月以上再懷孕。

#### 備孕營養品

葉酸在備孕期間特別重要，建議懷孕前1~3個月開始補充，補充劑量400到800微克即可。

#### 不攝取酒精

酒精可能導致畸形、胎兒生長遲滯或是造成認知學習出問題，因此備孕期間建議不要飲酒。

### 3 如何判斷排卵期？把握同房好時機

**蛋清分泌物**：當排卵期出現蛋清狀分泌物時，即可進行同房。

**排卵試紙**：在月經規則的情況下，連續檢測6天，當試紙上兩條線差不多一樣深時，就可積極同房。

