



www.emed.com.tw

官方電子書下載

# 關於備孕的88個小知識

## 88 TIPS FOR GETTING PREGNANT



# Contents

1. 研究：吃豐盛早餐有助女性受孕	1
2. 飲食缺鋅鐵氨基酸 影響受孕生育力	2
3. 人工反式脂肪影響不孕 2018年禁用	3
4. 排卵期承受壓力，更難懷孕！	5
5. 別不相信！壓力真會影響受孕成功率！	6
6. 壓力才是不孕症的主因	7
7. 10種提高生育能力的食物	10
8. 生活壓力大難受孕 7招助妳好孕到	11
9. 糖會毀了你的生育能力？	13
10. 維生素D是否能預防子宮肌瘤？	15
11. 關於排卵的真相，當女性嘗試懷孕時最常見的問題	17
12. 陰道感染會影響生育嗎？	19
13. 酵母菌感染會影響我的生育能力？	21
14. 流產後該怎麼面對？	22
15. 5種方法來避免人工受孕的快樂變成焦慮	23
16. 透過自己的生活飲食習慣幫助懷孕機率？	25
17. 了解你的生育能力	27
18. 6個提高健康精子的技巧	29
19. 早期發現生育問題的7個跡象！	31
20. 懷孕前需注意營養的7個理由	33
21. 為了孩子，男生的飲食與女生一樣重要	35
22. 懷孕期間有滴蟲陰道炎該怎麼辦？	36
23. 能提高卵子的品質嗎？	37
24. 酵母菌感染&念珠菌病症對生育的影響	39
25. 感染陰道酵母菌？如何防止發生？	43

# Contents

26. 懷孕十大羞澀的性問題	45
27. 提高男人生育能力的早餐	47
28. 隨時保持愉悅心情，好孕馬上降臨！	48
29. 最佳的生育年齡是什麼時候？越早真的越好？	49
30. 備孕有多重要？當媽前必做的功課！	51
31. 如何計算排卵期？排卵資訊補給站	53
32. 備孕潤滑劑挑哪牌最適合自己？品牌比較看這裡	55
33. 總是女性在備孕？男性備孕其實超重要！	57
34. 『吃』出好孕體質-備孕飲食全攻略	59
35. 最甜蜜的負荷！懷孕期間該注意的5大禁忌	61
36. 備孕工具不能少，排卵試紙這樣挑！	63
37. 誰說熟齡女不能備孕？熟齡女備孕的大小事	65
38. 神秘的基礎體溫，從曲線更瞭解自己身體狀況及好孕日的選擇！	67
39. 備孕之餘別忘了打疫苗！有關備孕期間的疫苗選擇及注意事項！	69
40. 控制體脂肪，受孕好容易！	71
41. 備孕不只是女人的事，男人該如何提升精子品質？	73
42. 睡得好，就能輕鬆吸引好孕氣！	75
43. 拒絕子宮寒冷，打造適合胎兒居住的溫房！	76
44. 研究指出：缺乏維他命D可能會增加流產風險	77
45. 不可忽視，垃圾食物對生育健康的影響	78
46. 妳可能不知道，這些妨礙受孕的兇手	79
47. 補充葉酸，提升成功懷孕機率	80
48. 可以促進精子健康的營養素	81
49. 想懷孕？你必須知道的生育飲食秘訣！	83
50. 研究指出：鈣能有效緩解月經痙攣	84

# Contents

51. 備孕階段的養卵攻略大法	85
52. 了解造成不孕的因素	87
53. 生育健康：荷爾蒙失調的跡象	89
54. 計劃：12週改善生理週期健康	91
55. 中醫調理身體 + 排卵試紙   科學提高受孕機率	93
56. 腎上腺健康會影響生育能力嗎？	95
57. 含糖碳酸飲料對生育能力的負面影響	97
58. 缺鋅可能是導致不孕的原因	98
59. 精子活力如何影響男性生育？	99
60. 提高生育能力的自然方法	101
61. 甲狀腺功能低下可能影響女性懷孕	103
62. 黃體酮不足如何影響女性生育健康？	104
63. 男性請注意！運動方式對生育與精子健康的重要性	105
64. 如何選擇適合的排卵試紙並使其發揮最大的作用？	107
65. 放鬆好心情，泡出好孕氣！	109
66. 備孕期運動，寶寶自然來	110
67. 精子製造需要多久？男性備孕該知道的事！	111
68. 了解黃金排卵日，抓住受孕好時機！	113
69. 備孕情緒很重要，放鬆心情好孕來	115
70. 年齡如何影響生育？	117
71. 了解生育能力與不孕的原因	119
72. 2019全台縣市政府新生兒生育補助	121
73. 孕期隱藏殺手，免疫異常造成反覆流產	124
74. 如何才能好「孕」到	125
75. 男性生育不受年齡限制？晚生育對妻兒的影響！	127

# Contents

76. 葉酸有助於降低胎兒缺陷	128
77. 研究證明：早睡可提高男性的生育能力	129
78. 患有多囊卵巢綜合症是否就無法擁有自己的孩子？	130
79. 對生育能力有害的日常生活方式	131
80. 為健康懷孕做個全面的準備！	133
81. 關於流產後再次嘗試懷孕的大小事	135
82. 媽媽們的實例，提升懷孕機率的小撇步	137
83. 備孕須知的生育飲食規劃	139
84. 您需要知道，有關懷孕的4個事實	142
85. 不可忽視！這5種可能導致不孕的症狀！	143
86. 不可忽視！這5種可能導致不孕的症狀！	145
87. 市面上常見排卵試紙大比拚	146
88. 您的月經如何影響懷孕的機會？	147

# 1. 研究：吃豐盛早餐有助女性受孕



根據國外統計數據顯示，約有6%~10%的女性患有「多囊卵巢症候群」(PCOS)，有可能導致不孕，通常於青春期初潮時便已發病，出現有月經不規律的問題超過兩年，就要小心可能有PCOS症，甚至可能會導致日後不孕現象。不過，以色列日前最新研究報告指出，吃豐盛早餐可以幫助調節體內荷爾蒙、有助於增加受孕機率。

## 月經長期不調 恐致不孕

根據英國《電訊報》報導，治療「多囊卵巢症候群」首先就是要調整飲食、控制體重，體重指數(BMI)下降有助改善患者的排卵狀況，降低患者的胰島素和雄激素水平，恢復正常的月經及排卵，增加生育率。

以色列希伯來大學和特拉維夫大學發表於「臨床科學期刊」(Clinical Science journal)的研究報告，針對60位25~39歲，「多囊卵巢症候群」女性做2周的飲食調整實驗，規定他們一天的攝取熱量需限定在1800大卡以內，一組規定早餐要攝取980大卡、另一組則是改成晚餐時段；欲比較飲食熱量與飲食時間對荷爾蒙、胰島素調節的差異。

## 早餐吃得豐盛 助調節胰島素

「多囊卵巢症候群」的成因就是體內的胰島素抵抗現象造成雄性激素增加，導致月經不調、長痘痘、糖尿病風險等副作用。而實驗結束後發現，攝取豐盛早餐的組別，體內的胰島素抗性(insulin resistance)與血糖水平值下降了8%，雄激素睾酮下降了50%，至於晚餐組別則沒有太大影響；表示除了飲食類別會影響內分泌調節以外，時間點也很重要。

過去也曾有英國研究人員設計過一套「助孕養成計畫」，內容包括7~9點內吃早餐、天天9蔬果、11點前入睡、避免酒精咖啡因等規定，也佐證每天規律早餐對於增加生育機率有一定的成效。

【華人健康網 記者羅詩樺 / 編譯】2013年10月3日

## 2. 飲食缺鋅鐵氨基酸 影響受孕生育力



(中央社記者龍珮寧台北4日電)坊間許多助孕飲食，東方女性想懷孕吃阿膠、薑茶、韭菜；西方女性吃荳蔻、酪梨、草莓、牡蠣，但醫師說，若飲食中缺鋅、鐵、氨基酸則會影響卵子、精子品質，影響受孕及生育力。

林口長庚生殖內分泌科副教授吳憲銘表示，除均衡飲食外，體重也是影響因子，不論男女，過胖、過瘦都不好，脂肪細胞會製造雌激素和荷爾蒙，干擾女性體內荷爾蒙平衡和人工生殖藥效，也會影響精子製造。

他說，與女性受孕力有關營養包括，葉酸、維他命C、E、D3、鋅、Omega-3；與男性受孕力有關營養包括鋅、維他命C、硒、L-arginine精氨酸和L-carnitine左旋肉酸。

維他命E可減緩生殖細胞氧化傷害，幫助減緩卵子老化，在蛋、全穀物、酪梨、綠葉蔬菜、魚油及堅果中含量多；Omega-3可避免血栓形成，對習慣性流產體質者重要，堅果、種子、魚油含量最多。

他說，L-arginine精氨酸和L-carnitine左旋肉酸是非必需氨基酸，是精液主要成分，與精子活動力有關，在肉類、魚、蛋都有。缺鋅會讓精蟲數下降、精液量降低，血液睪固酮濃度不足，影響受孕力。硒是重要抗氧化劑，富含在鮭魚、大蒜、胡蘿蔔、花椰菜、鮭魚。

吳憲銘引述美國哈佛大學回溯性研究建議好孕力要攝取消化慢的碳水化合物，如纖維量高的水果、全麥(全穀物)、蔬菜、無糖優格等，可助受孕，也能預防妊娠糖尿病。相對於消化慢，則是消化快的碳水化合物，若攝取量大會增加不孕風險，包括白麵包、貝果、白米、馬鈴薯、含糖飲料。

此外，含反式脂肪食物也不建議，即使是少量的反式脂肪，如4公克，就會大幅提高不孕率，若食品標示含「氫化」、「硬化」、「人造奶油」、「奶精」等字，就可能含反式脂肪。

吳憲銘建議多吃植物性蛋白，少動物性蛋白，植物性蛋白及每天喝一杯全脂牛奶可保護卵巢，若低、或零脂牛奶則有相反作用，可能是因去除牛奶脂肪會影響荷爾蒙平衡，進而影響排卵與受孕。

# 3. 人工反式脂肪影響不孕 2018年禁用



## 什麼是反式脂肪？

市售烘焙食品常用氫化植物油，製造酥脆或滑潤口感，但植物油氫化不完全會產生危害健康的「反式脂肪」。美國食品藥物管理局（FDA）六月宣布三年內食品業禁用不完全氫化油，衛福部食藥署決定跟進，昨宣布最快二〇一八年底上路，違者依食品安全衛生管理法最高罰三百萬元。食藥署食品組副組長薛復琴指出，昨預告「食用氫化油衛生標準草案」：經氫化處理、但未達完全飽和，碘價大於四的不完全氫化油（或稱部分氫化油），將不得使用於食品。草案預告期六十天，公告後給業者三年緩衝期，最快二〇一八年底全面禁用。

食品工業發展研究所產品及製程研發中心主任朱燕華說，植物油若不完全氫化，可塑性變大且安定性高，可供塗抹或高溫油炸，保存期限也增長，在油炸或糕餅類用途很廣，但產生的反式脂肪危害健康；完全氫化油則無反式脂肪，但油品會變得過硬、難用。

衛福部國民健康署指出，研究證實每天攝取四至五公克的人工反式脂肪，會增加壞膽固醇、減少好膽固醇，三酸甘油酯也會提高，易使血管阻塞發炎，罹患心血管疾病的風險會提高百分之廿三。

林口長庚醫院臨床毒物科主任顏宗海說，麵包、蛋糕、餅乾等加工食品多含人工反式脂肪，經常食用容易導致三高，增加心血管疾病、代謝症候群與脂肪肝風險，還有文獻指出可能與不孕與失智等病症有關，他肯定禁用人工反式脂肪的政策。

食藥署今年七月起實施標示新制，每百公克／毫升食品中，反式脂肪逾零點三克，就必須明確標示；若反式脂肪含量零點三克以下，或食品總脂肪不超過一公克，反式脂肪可標示為零。

薛復琴說，未來食品全面禁用不完全氫化油上路後，將會從食品製程跟使用原料把關，阻絕不完全氫化油來源。

【經濟日報／記者江慧珺／台北報導】

烘焙食品常用氫化植物油，製造酥脆或滑潤口感，但植物油氫化不完全會產生危害健康的「反式



脂肪」。美國食品藥物管理局 ( FDA ) 今年6月已宣布三年內食品業禁用「不完全氫化油」，衛福部食藥署決定跟進，最快2018年底上路，違者依食品安全衛生管理法最高罰300萬元。

食藥署昨預告「食用氫化油衛生標準草案」，該署食品組副組長薛復琴指出，經氫化處理、但未達完全飽和，碘價大於四的不完全氫化油（或稱部分氫化油），將不得使用於食品。該草案預告期60天，公告後給業者三年緩衝期，最快2018年底全面禁用，違者將依食安法第17條，開罰3萬至300萬元。

食品工業發展研究所產品及製程研發中心主任朱燕華說，植物油氫化過程會從液態變成半固態，因不完全氫化油可塑性大且安定性高，可供塗抹或高溫油炸，保存期限也能增長，在油炸或糕餅類用途很廣，但產生的反式脂肪危害健康；完全氫化油則無反式脂肪，但油品質地過硬難以使用。

衛福部國民健康署指出，有研究證實每天攝取4至5公克的人工反式脂肪，會增加壞膽固醇、減少好膽固醇，三酸甘油脂也會提高，易使血管阻塞發炎，罹患心血管疾病的風險會提高23%。

林口長庚醫院臨床毒物科主任顏宗海說，麵包、蛋糕、餅乾等加工食品多含人工反式脂肪，經常食用容易導致三高，增加心血管疾病、代謝症候群與脂肪肝風險，還有文獻指出可能與不孕與失智等病症有關，從醫學角度肯定此政策。

食藥署自2008年起規定食品包裝需標示反式脂肪含量，今年7月起實施標示新制，每100公克 / 毫升食品中，反式脂肪逾0.3克，就必須明確標示；若反式脂肪含量0.3克以下，或食品總脂肪不超過1公克。

### **閱讀秘書 / 反式脂肪**

1.天然存在：牛、羊等動物經過反芻作用，將牧草等植物消化轉換成反式脂肪酸，其中一種為共軛亞麻油酸 ( CLA )，不會影響健康。

2.加工過程產生：主要來自經過不完全氫化的植物油，氫化過程會改變脂肪的分子結構，使植物油變成半固態，優點為讓油更耐高溫、穩定性增加，且增加保存期限，但食用過量會增加心血管疾病等風險。

# 4. 排卵期承受壓力，更難懷孕！



許多人都知道，壓力太大，很難懷孕。美國一項研究更證實這點，研究進一步發現，女性如果在排卵期承受壓力，懷孕更是困難。美國路易斯威爾大學流行病學與人口健康學系助理教授奇拉·泰勒表示，女性在排卵期，如果比平常感覺更大壓力，當月成功懷孕機率就會減少40%。研究成果近日已發表於線上版〈流行病學年刊〉（Annals of Epidemiology）。

## 壓力指數上升一單位 受孕率下降46%

研究當中，研究人員以400名四十歲以下女性為研究對象，這些女性都有規律性生活，且都沒有避孕。泰勒指出，這些人只有約三分之一積極想懷孕，但所有的人都沒有採用避孕藥、保險套等避孕措施。參與研究女性以天為單位，記錄自己的壓力指數，連續紀錄20個生理週期，或記錄至懷孕，平均來說，每位女性約紀錄8個週期。研究期間，共有139名女性懷孕。

研究顯示，女性在排卵期時，壓力指數每上升一單位，受孕機率就下降46%。一般來說，大約在生理週期第14天進入排卵期，研究人員納入年齡、身體質量指數（BMI）、酒精使用情況、性行為頻率等變數，結果也是一樣。

## 壓力會干擾大腦、卵巢訊號

泰勒表示，研究發現，壓力對於胚胎著床並不會產生影響，如果已經懷孕，胚胎通常會在排卵期後6到10天著床。研究雖然發現壓力與懷孕有關聯性，但並沒有證實兩者因果關係。研究作者認為，壓力會干擾大腦、卵巢間的訊號傳遞，並降低排卵機率，這可能是造成難懷孕主因。研究也發現，懷孕女性在生理週期末期會有較大壓力，這可能是因為雌激素、黃體素濃度增加，導致情緒出現起伏變化。

## 運動有助紓壓

泰勒表示，當荷爾蒙分泌受到干擾，就會影響懷孕成功率，這是身體以天然方式告訴當事人「現在不要有小孩！」另外，每天運動30分鐘，每星期運動5次可以減輕壓力，不過運動太多也會影響受孕機會，建議適度運動即可。

文章轉載於健康醫療網：

<http://www.healthnews.com.tw/news/article/29192>

# 5. 別不相信！壓力真會影響受孕成功率！



本文轉至【壹週刊】：

<http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20161107/977350/>

文/蔡鋒博

有一位37歲不孕症4年的病患，因為比較晚結婚，想要求子來找我。一問之下感覺到病患生子壓力真的很大；因為她先生是獨生子，公公婆婆時不時常說：「最好是生男生！」

丈夫說：「最好生龍鳳胎！」還好試管嬰兒一次就成功，沒有想到，在做試管嬰兒的時候，先生診斷出有淋巴癌，正要化療，在這做試管嬰兒過程當中，只要和她講幾句話就情不自禁的哭出來！她面臨了生孩子與先生得到癌症的壓力，幾乎是每來必哭，讓我實在擔心她的狀況會不會影響不孕療程，還好最後得到上天憐憫，讓她成功的生下『雙胞胎』。

我會這麼擔心不是沒有道理的，因為巨大壓力很容易減少試管嬰兒成功率。美國紐約康乃爾醫學中心以回溯性的方式進行分析，研究的對象是紐約市一家人工生殖醫學中心於911事件前後共13週中接受試管嬰兒治療的患者，以驗孕的時間分為911前、後兩組病人，分別為234人和163人。結果發現，雖然兩組婦女的懷孕率相似，但在911事件之後驗孕的患者『流產率』明顯較911之前驗孕的患者高，因此活產率也相對降低了25%（打75折）。（注：懷孕率-（流產率+外孕率）=活產率，活產即生下小孩。）壓力不僅影響了活產成功率，甚至對新生兒體重也產生影響。

就有學者拿911前兩年及911後10個月內的出生嬰兒體重資料，加以整理統計分析後發現，911後一個星期內出生嬰兒體重少於2000公克者明顯增加，另外911事件時正值懷孕或是剛剛懷孕的婦女，隨後產下寶寶體重少於1500公克者也明顯增加，可見重大創傷後造成的壓力，確實會影響懷孕的結果寫這篇文章主要是希望鼓勵不孕夫婦，因為你們比起一般夫妻承受了更大的壓力，竟然這是無法改變的，就好好調適自己的心情，不論面對甚麼樣的困難，都可以樂觀面對，這樣不論是對懷孕或是對嬰兒的健康，都有很大的幫助喔！

（作者：彰化博元婦產科院長，曾任職林口長庚婦產部生殖內分泌主治醫師，從事不孕症醫學治療已20餘年，連續5年榮登世界名醫錄）

# 6. 壓力才是不孕症的主因



做對事，誰說懷孕不容易？除了生理因素，別忘了考慮人性跟環境。近年來「不孕症」這三個字不知道嚇壞了多少對夫妻，彷彿一旦被宣告不孕，就從此人生彩色變黑白。憂慮一定是哪裡出了問題，或身體什麼機能故障不靈了。其實呢，許多案例顯示，不孕未必跟身體有關，而身體又未必跟年齡有關，生不出孩子常常也可能是心理因素導致。

暫且不管造成不孕的原因究竟是什麼，要想順利生個健康可愛的好寶寶，得先把心理狀況顧好。如果一時半晌生不出孩子，也別把不孕當罪過，更別將生孩子這樁喜事放大成攸關終生幸福的神聖任務，非得「使命必達」，否則孩子還沒生出來，自己就先緊張、發愁出一身病，那可划不來！

到底什麼是不孕症？怎樣的情況才表示不孕呢？所謂不孕，在醫學上的定義是：「在沒有避孕且正常性生活的狀態下，經過一年或者更久都沒有懷孕。」根據世界衛生組織 WHO ( World Health Organization ) 的估計，全世界符合不孕症定義的夫妻約有六千萬到八千萬對，而台灣目前約有百分之十五到百分之十八的夫妻是很難正常受孕的。

以上這些數字還有逐年攀升的現象，所以，假如你們剛好符合了「不孕症」的定義，請先別太緊張，畢竟不孕並不是世界末日，可別把不孕當成罪過，且放寬心，試著在正確和理性的心態下尋求醫療專業的協助。

## 壓力才是不孕的主因

除了醫療的協助外，我很建議各位好好檢視一下自己的生活，像是周遭環境、壓力、生活習慣、心理狀況.....等，想想有哪些因素可能影響了你們的身心狀態。事實上，有為數不少的夫妻，在被診斷為不孕症後，試著轉換心情和角度，有些甚至索性放棄了生孩子的念頭，卻意外懷了孕。從影響人性的根本問題上尋求改善，常會帶來意想不到的好效果。

造成現代人不孕的原因可以說是什麼都有、什麼都不奇怪，較常見的生理因素像是：排卵異常、輸卵管阻塞、子宮內膜異位、精蟲的活動與數量不足.....等，都可能導致不孕，這些可以藉有醫療檢驗得知。然而，儘管檢驗結果一切正常，仍然有許多夫妻拚了老命還是無法懷孕。這就玄了，既然一切正常，為什麼會生不出孩子呢？

我有個學生的例子就很有意思。她結婚經過了一年半都沒有懷孕，禁不住婆婆的日夜嘮叨關切，夫妻倆只好跑了幾家醫院做遍了各種檢查，檢查結果出爐：子宮正常、卵子正常、精子數量……等一切正常無比，卻還是生不出來。

她百思不解，就跑來問我該怎麼辦。

瞧了瞧她說：「妳回答我幾個問題：第一，妳跟公婆住在一起嗎？」

她說：「對，我跟公婆住在一起。」

「好，那妳跟公婆住在一起，房間的格局關係是如何？」我繼續問。

她說：「喔，我公婆剛好住在我隔壁。」

「唔？住在妳隔壁。那兩個房間之間的隔間效果怎麼樣？」

「隔間啊，就是木板隔間，還是上面空空的那一種。而且我們的床很討厭，稍微翻個身還會發出『ㄍ一乖ㄍ一乖』的聲音，我婆婆每天晚上都在聽我們房間有沒有發出『ㄍ一乖ㄍ一乖』聲，我覺得好緊張，壓力好大。」她一臉壓力大到不行。

這是什麼情況，各位可以想像了吧？

於是我跟她講：「好，妳就回去跟妳婆婆好好溝通，告訴她要想抱金孫，很簡單。請她幫你們出三個月的錢，在外面租個小套房，讓你們夫妻倆有獨處的空間。妳放心，三個月內一定會懷孕。」果然，他們到外面享受兩人世界的第二個月，就打電話來告訴我說她懷孕了！哈哈！我當然毫不客氣地跟她要了三盒油飯。

她說原本住在公婆家的時候，他們夫妻倆都精神緊張。「第一是我不敢『ㄎ』，第二，我老公又不敢『叫』，每次愛愛的時候就覺得公婆在隔壁房間一直聽，如果偶爾比較累，一個禮拜少了一兩次，公婆還會問：『啊恁最近是比較累嘛？那ㄝ攏無做代誌？』」彷彿隔壁有 CIA 在監控他們的進度，搞得兩人都緊張兮兮。

在這樣憂慮緊繃的情緒環境下，生不出孩子那可太正常啦。

「老師啊，說起來妳這個建議真的很妙！」

「其實並不是很妙。」我說：「而是我們要考慮到人性跟環境。如果環境的狀況影響很糟糕的話，自然很難順利懷孕。」

對於不易受孕的狀況排解，有一件事我想表明立場，那就是我不這麼贊成大家一定要用很刻意的方法，像是作試管或是人工受孕來達到懷孕的目的。這並不是為了捍衛什麼回歸自然的理論，而是這類方法實在都太折磨人。

幾乎每一個做試管的女生，都接受過非常多的折磨。對男生來講，當然也不是件愉快的事。畢竟，把人關在醫院或診所的小房間裡，拿著瓶子、盯著色情雜誌、配著 A 片來強迫取精，這種感覺實在很不好！在這種狀況下生出小孩，當然不能說不成功，而是這樣的情景真的很整人。

我有個同學平時一邊上班一邊念研究所，她很想生個孩子卻一直無法懷孕，於是去作試管，但用盡了一切辦法，怎麼樣做就怎麼樣不成功。後來她終於拿到學位後，不出兩個月就懷孕了。為什麼？因為壓力解除了，就這麼簡單！

為什麼？難道是她的卵子會躲貓貓嗎？當然不是，而是因為她的身體跟心理在當時都是很閃躲且抗拒對方的。被強迫的壓力，會讓卵子的表面產生很大的排斥和變化，使精子不容易進入著床。

我舉這些例子的用意是要提醒大家，許多夫妻和醫學界常會把生理當作是不孕唯一必須解決的問題，卻容易忽略最最根本的「人性」問題。心理狀態對生理機能的巨大牽引，在眾多醫學報告中不斷被證實。人性的影響力，可千萬不容小覷。

如果求助過了專業的醫療檢查，檢驗濾泡雌激素（ FSH ）、記錄基礎體溫、做精液分析、子宮頸粘液、輸卵管通暢檢查、陰道超音波、賀爾蒙檢驗.....這些醫療檢查結果正常卻仍然找不出無法受孕的原因，那麼心理因素就需要好好被檢視了。

其實跟其他生物相比，人類懷孕本來就不是那麼容易，人類是地球上繁殖能力最差的物種之一。所以說，未能如願、如期懷個孩子，先別自己嚇自己，更別找個不孕的原因就急著要對號入座。轉個彎，問題說不定簡單輕鬆迎刃而解了。

文章轉至於：【女人迷】 <http://womany.net/read/article/3060>

# 7. 10種提高生育能力的食物



總是被問到的事情之一就是：吃什麼才能比較容易受孕？所以這星期我要告訴你們關於我所建議的食物來提升自體的生育率。真正重要的是在懷孕前建立豐富的營養，好的體質才能擁有健康的精子及卵子。從各式各樣的食物中吸收營養：蛋白質、脂肪和碳水化合物都是對生育來說很重要的關鍵食物。

- 1.葉酸-主要是以維生素B為主，對於一個要發育的嬰兒是重要關鍵。葉酸被發現在綠色葉狀蔬菜、花椰菜、菠菜、歐芹和捲心菜都含有葉酸。
- 2.橙色和紅色的食物-  $\beta$ -胡蘿蔔素食物，如蕃茄、胡蘿蔔、紅辣椒和桔椒都含有 $\beta$ -胡蘿蔔素和番茄紅素，對精子健康特別有益。
- 3.雞蛋-雞蛋是一種非常有營養的食物，富含膽鹼，尤其是蛋黃。膽鹼對於大腦和神經系統發育中的嬰兒是必需的。
- 4.甜菜根 - 甜菜根富含豐富的抗氧化劑，特別是白藜蘆醇，因此它們可以保護身體免受自由基的侵害，同時也有利於血液流通。
- 5.堅果與種子 - 許多堅果與種子含有豐富的維生素和礦物質，巴西堅果富含硒元素。硒是男女之間生育所需的抗氧化劑。
- 6.身體內的好脂肪 -好的脂肪是從酪梨和初榨橄欖油中養分，並真正富含身體必需脂肪的食物。
- 7.紅色與藍色的食物 - 莓果類富含豐富維他命C，對於身體也很好吸收，維他命C也是一種天然的抗氧化劑。
- 8.魚類 - 魚類富含豐富的蛋白質，同時也是omega-3和維他命D的來源。
- 9.海草植物 - 海中的植物多數都富含豐富的碘，是天然的來源。
- 10.乳製品 - 乳製品內含有鈣質，是鉀、維生素B豐富的來源，非常適合於生育時的營養補充。

# 8. 生活壓力大難受孕 7招助妳好孕到



(優活健康網記者談雍雍 / 綜合報導) 今年34歲的欣瑜，求學加上工作打拼，過了32歲才進入婚姻，但因長期壓力緊張、熬夜工作、飲食習慣不佳，長期累積下來竟讓她難以成功受孕。中醫師認為，女人必須腎氣盛，月事按時來潮，在排卵日和老公同床，才有機會受孕。

## 「3不4要」原則 培養易孕體質

若是月經不順，或有多囊性卵巢、子宮肌瘤、子宮內膜異位症、輸卵管阻塞等問題，即使先生方面精子質量正常，卵子也不容易受精與著床。因此，胡心瀕中醫師彙整「3不4要」原則，協助長時間於職業工作的女性改善生活作息，有助於培養易孕體質：

### ●不吃冰

冰品冷飲溫度低，多吃會影響骨盆腔血液循環，使盆腔內的血管收縮，可能引起月經量過少、痛經、月經血塊多等問題，而不易受孕。且月經前兩周到月經來潮的時間內宜忌冰冷，寒涼的瓜果類也不宜多吃，並注意下半身保暖，不要受寒。

### ●不晚睡

賀爾蒙的分泌和生理時鐘息息相關，長期熬夜及夜間工作者常有月經週期不規律的問題，也代表卵巢功能的不正常，無週期性排卵。因此想要懷孕的女性應養成規律的作息，不熬夜、不日夜顛倒，卵巢隨月經週期分泌足量的雌激素、黃體素，有排卵才有機會受孕。

### ●不過度減肥

子宮、卵巢等臟器需要足量的營養來維持臟器的正常運作，過度節食不僅會讓卵巢功能退化，影響排卵的週期性，甚至會讓女性提早停經，進入更年期。

### ●要調經

要懷孕就要調月經，月經規律，血量穩定，表示有週期性的排卵，抓準時間，受孕成功機率將大大提升。

### ●要量基礎體溫

基礎體溫的測量是預測排卵日最有效的方法，尤其是月經週期較不規律的女性更應利用這個方法



· 精準掌握排卵日。基礎體溫是連續不間斷的睡眠達6至8個小時以上，清晨起來時尚未活動、進食前所測得的體溫，正常有排卵的月經週期可在排卵前後分為低溫期及高溫期，排卵則是發生在體溫持續上升前的低溫當天，而根據每個人卵巢功能，會有1到2天的誤差。把握低溫轉為高溫的5~7天，努力做功課，可提高成功機會。

### ●要把握黃金育齡期

女生黃金育齡期為25至32歲，35歲以上懷孕機率將降至6成以下，建議有生育計畫的夫妻，應及早規劃，才能順利得子。

本文章轉至於：【媽媽寶寶懷孕生活網】

<https://www.mombaby.com.tw/article-2820-0.html>

# 9. 糖會毀了你的生育能力？



作為一名婦產科醫生和生育專家，為了要有一個健康、快樂的孩子，建議每對夫妻在營養上做好控管。在診所內看到了許多媽媽們飲食狀況，但對於營養的知識了解卻少之又少。對於懷孕的飲食基本，飲食中的每一個部分和微量營養素都是為了孩子健康而建立的基礎，而不是只有健康的卵子和精子。

在這個領域多年的過程中，只有一個結論是，微量營養素對於受孕來說扮演一個重要的角色，包括自然懷孕和人工受孕都發揮重要作用，若缺乏微量營養素對男性和女性的生育率都有顯著影響。2016是英國退歐年，特朗普...那一年，也是糖成為第一公敵的那一年。

這不是沒有道理的，尤其是對生育力方面的影響。

為了使一個成熟的卵子在自然又適合試管受精的環境，賀爾蒙需要一個微妙而複雜的相互作用，需要整個月的高峰流動。

不幸的是，對於那些喜愛甜食者，糖是一種激素干擾物和血糖平衡的影響，在這個過程中造成負面的影響。

## 有什麼根據？

研究指出，攝入較少的碳水化合物有助於試管嬰兒成功率。眾所皆知，卵子和胚胎在高糖環境中是不能生長的。

去年在美國賀爾蒙研究醫學協會 (ASRM) 會議提出的一項研究中，試管受精者轉為低碳水化合物及高蛋白飲食，接受了另一項週期檢查，囊胚形成率從19%提高到了45%，而臨床懷孕率由17%上升至83%。

研究的Russell博士 (Dr. Russell) 指出，即使非試管受精者，多囊卵巢綜合病患者在改變生活習慣方式後，懷孕率也提高了。

來自阿布奎基-新墨西哥大學的Sharon Phelan醫生說：“儘管血液中的葡萄糖未高達到糖尿病

的範圍，但足以對發育中的囊胚造成不良影響。”

### 糖如何影響生育率？

不健康的飲食（一種富含精製碳水化合物（糖類和飽和脂肪）會導致血糖失衡（表現為整天能量的高峰和低谷），對你的生育系統健康產生了負面影響。

首先，低血糖會使你感到昏睡，會刺激身體釋放壓力和賀爾蒙（腎上腺素和皮質醇）。

持續釋放的壓力和賀爾蒙會改變身體對黃體激素的反應，而黃體激素對於月經週期的正常功能來說，是非常重要的。

第二，持續處於高血糖（糖高能量的爆發）時，會導致身體釋放胰島素，而胰島素釋放目的在於控制糖的含量。

如果我們的身體系統長期有太多胰島素，身體中的胰島素受體（其中一些在卵巢上）會開始失去敏感度，形成胰島素抗性的症狀。這是多囊卵巢綜合病的主要風險因素，甚至可能直接對女性的卵子造成傷害。

糖是空的卡路里，導致體重增加，並轉化為脂肪而老化精子和卵細胞。

因此，無論是通過試管受精還是自然受孕，控制血糖是使懷孕率上升的關鍵。最佳的營養能給身體提供穩定的血糖，以確保穩定的能量和穩定的代謝過程。

你能吃什麼？

我相信那些想要孩子的夫妻需要治療。誰能沒有蛋糕、巧克力和甜食？

當然不是完全戒除所有甜食，嘗試思考如何滿足對甜食的需要。高精緻白糖（蛋糕，巧克力，餅乾，糖果等）已經失去了原糖中所有的天然調節劑。所以，嘗試從自然甜食中得到所需糖份的供給：

- 乾果，如棗類，無花果或杏子，可以做出美味的燉菜和甜點；如果你想要一個甜點，嘗試一些芒果乾，而不是巧克力。有機楓糖漿不僅能代替白糖使身體更健康，而且還含有鋅和錳的營養成分。

- 蜂蜜的熱量高於精緻糖，但它具有更健康的成分，包括維生素B。早餐時，在格蘭諾拉麥片淋上一茶匙，或用於甜點，都優於精製糖。

- 木糖醇是一種低熱量的天然甜味劑（出現在水果和蔬菜中，包括草莓和花椰菜），可以選擇適當木糖醇，並用於烘焙和咖啡和茶作為精製糖的替代品。但它有腹瀉的效果，所以請適度使用。

- 如果你時常在茶或咖啡中加糖（記住，當你正在嘗試懷孕，你應該盡量減少攝取含有咖啡因的飲料），不要使用人造甜味劑，這些甜味劑通常會破壞身體系統的維生素。嘗試調整你的口味，逐漸減少糖的使用量，直到習慣喝無糖咖啡和茶。

# 10. 維生素D是否能預防子宮肌瘤？



我們每天都會收到有關子宮肌瘤而影響生育的問題。雖然許多婦女患有肌瘤時沒有任何不適症狀和懷孕的問題，但依然有很多因為肌瘤的婦女們會感到疼痛、增加月經出血、腹部腫脹、膀胱或腸道等問題，以及有關於生育和懷孕，讓他們非常擔心未來是否能夠懷孕。

子宮肌瘤是非常普遍的。高達80%的婦女在50歲以前患有子宮肌瘤。非裔美國婦女的風險最高。研究指出非裔美國婦女的子宮肌瘤發病率高於白種人的2-3倍。研究人員還不能完全肯定為什麼出現這種情況，但它被認為與遺傳學、不同的賀爾蒙、體脂肪甚至維生素D含量差異相關。

## 子宮肌瘤的經濟影響

美國每年健保費因子宮肌瘤醫療和生育力下降而大幅下跌超過340億美元。

每年有170,000-300,000人進行子宮切除手術，以排除子宮肌瘤的女性。但這些多數是沒必要的手術。

子宮肌瘤不代表需要做子宮切除手術。有許多更有效的自然選擇，以及保留生育能力的醫療方法可參考。

子宮肌瘤通常可以透過自然的管道進行治療：營養健康均衡的食療可平衡荷爾蒙、乾淨的性行為和子宮按摩等健康方式。

最新的研究顯示，維生素D在子宮肌瘤自然療法中發揮作用。

維生素D是一種脂溶性，代表賀爾蒙。維生素是身體不能自行產生的營養成分，許多人缺乏維生素D的人是因為經常待在室內、生活沒有足夠的陽光照射、或者他們選擇避免陽光照射、以防止皮膚的老化或皮膚癌。

維生素D對於健康來說非常重要。對於賀爾蒙產生（生育力）、細胞生長、免疫力、健康的骨骼，良好的心情等等是必要的。然而，研究顯示，全世界多達50%的成年人和兒童缺乏維生素D。

### **你有缺乏維生素D的風險嗎？**

同樣需要注意的是，皮膚暗沉的人，在陽光照射下較難產生維生素D。皮膚較暗沉的人無法有效吸收紫外線。實際上，非裔美國婦女缺乏維生素D的可能性高於白人婦女的10倍。

### **維生素D與子宮肌瘤的關聯？**

早期研究發現低維生素D與子宮肌瘤發育相關。體外（試管）和體內（動物）測試顯示出維生素D對於減少子宮肌瘤有良好的成效。雖然只次初步研究，結果仍令人鼓舞。重點要述如下：

1. 有一個針對1036名35-49歲之間的非裔美國人和白人婦女的3年研究，顯示女性擁有足夠的維生素D，得到子宮肌瘤的風險相較於那些維生素D不足的女性低32%。

2. 體外（試管）研究發現維生素D抑制和促進子宮肌瘤細胞凋零

3. 針對動物實驗研究顯示維生素D可以顯著縮小子宮肌瘤的大小。研究人員對基因有子宮肌瘤傾向的老鼠測試一種維生素D的治療。未經治療的老鼠，肌瘤的大小增加。而接受治療的老鼠，腫瘤急劇縮小。接受維生素D治療組的子宮肌瘤有75%比未治療組的子宮肌瘤小。（老鼠每天接受維生素D劑量，劑量約為1,400 IU）

### **如果無法製造維生素D，那就攝取它**

如果你有子宮肌瘤或有患有子宮肌瘤的風險，建議您將維生素D加入自然生育方案中。維生素D是一種低成本且安全的選擇，支持健康、生育能力、有助於減少或預防肌瘤。如果你不確定您的維生素D狀態，請詢問醫生並做檢查。透過吃蛋類、魚類、有機乳製品或魚肝油獲得更多的維生素D。補充維生素D3，而不是維生素D2。

維生素D3比維生素D2更好地吸收且更好被身體利用。為了幫助生育，每天良好的維生素D3劑量是2000IU。如果身體吸收力好，可以透過每日在陽光下享受日光浴15-20分鐘，照射的陽光讓皮膚吸收維生素D，每天花一點時間多了解關於維生素D的資訊，了解對於健康、生育力和子宮肌瘤保護的重要性。

# 11. 關於排卵的真相，當女性嘗試懷孕時最常見的問題



**Q. 一個月可以排卵兩次嗎？**

A. 可以。但這是相當罕見的，是異卵雙生雙胞胎(龍鳳胎)情況下才會發生。如果會排卵兩次，都是在24小時內。所以受精的時間仍然會在你週期幾天之內。

**Q. 精子可以存活多久？**

A. 精子可以在女性身體內活2-3天。然而，在最佳排卵的時間條件下，它可以存活長達一周。

**Q. 每個月能受孕的時間有多久？**

A. 絕大多數會懷孕是因為在排卵前六天內發生的性行為。這個最佳受孕期通常會在週期前或是週期後。

**Q. 我的週期規律正常。這證明我的排卵是正常的嗎？**

A. 即使沒有排卵，也會有定期的週期，因此這不一定是您在周期中有排卵的象徵。

**Q. 怎麼可以肯定我已經排卵了？**

A. 目前只有三種方式來證實排卵：懷孕、超音波顯示萎縮的卵泡或血液檢查顯示黃體激素水平提高。

**Q. 什麼是黃體激素檢測？我需要嗎？**

A. 黃體激素檢測可以顯示排卵的發生，但需要在28天週期的第21天進行。此時提高表示已排卵。如果黃體激素水平沒有提高，就是沒有排卵。

**Q. 體溫對於排卵的指示有多準確？**

A. 剛睡醒時的體溫可以提供一些排卵可能存在或不存在，但是溫度記錄是確實有決定性的，並且可能會造成心理壓力，因此一般不推薦使用。

**Q. 我應該使用預測工具嗎？**

A. 有些女性發現這是有用的，但應該了解您子宮頸分泌物時再做使用。排卵預測試劑盒是檢測黃體生成激素的波動。排卵通常在黃體生成激素波動的36小時內進行，但黃體生成激素檢查並不

總表示將排卵。

**Q. 子宮頸分泌物中的什麼才容易受孕？**

A. 在受精的時期，雌激素改變子宮頸分泌物，使精子在女性體內活得更長，更容易進入子宮。通常，此時分泌物是更濕潤、更滑、更有彈性。為了盡可能增加受孕的機會，不論相對於排卵確切的時間，應該在有最佳品質黏液的時間發生性行為。

**Q. 隨著年齡的增長，分泌物越來越少 - 這是個問題嗎？**

A. 不是必然的。大量的水和優質的脂肪可以幫助你。但非常重要的是，確定分泌物是否因年齡減少或其他因素，如賀爾蒙失調或卵泡發育不良—這是卵子生長的卵巢中沒有充分刺激的地方。

**Q. 排卵與我的週期之間的時間縮短了。為什麼會這樣？**

A. 隨著女性年齡的增長，排卵變得不那麼頻繁，排卵與下一個週期（月經期）的間隔可能不足或縮短。這可能是老化過程中正常的部分或可能有其他原因。然而，如果從排卵到下一個週期不到10天，就沒有足夠的時間讓受精卵植入子宮內膜（子宮內膜）。

**Q. 哪些生活方式對排卵影響最大？**

A. 壓力會產生很大的影響，因為它會破壞生育能力相關的賀爾蒙激素。體重波動也可能產生影響，體重過輕比輕度過重對生育更不利。其他健康問題如貧血和藥物也會產生影響，還有吸煙、過量酒精和飲食不良也是。

**Q. 我想我可能有甲狀腺的問題。這會影響生育嗎？**

A. 甲狀腺像身體的恆溫器，釋放激素以加速新陳代謝和燃燒更多的營養物，減緩和節省身體能量。諸如壓力和疾病等問題會影響甲狀腺破壞身體自然過程。像壓力和疾病這樣的問題會影響甲狀腺，破壞其自然過程。而且由於與你的荷爾蒙是相互關聯的，這會影響生育能力。

**Q. 停用避孕藥。我的周期需要多長時間才能恢復？**

A. 這因人而異。停藥後的第一個月通常是一個生育力特別強的周期。在這個排卵之後，大多數女性會中斷幾個月。對於其他人，儘管有規律的月經週期，也可能需要更長時間才能恢復正常的排卵模式。

**Q. 正在哺乳，這對生育有什麼影響？**

A. 母乳的哺乳期會抑制排卵。儘管看起來是正常的週期，在停止哺乳後，需要一段時間才能恢復正常排卵模式。

**Q. 可以選擇性行為時間來影響寶寶的性別嗎？**

A. 不行。性行為對於寶寶的性別沒有任何影響。

**Q. 我們多久要有一次性行為？**

A. 每週三到四次是理想的。這將確保精子的活躍數量使卵子受精。在排卵前足夠的時間內發生性行為，使精子準備好在輸卵管中。

欲了解有關排卵、計算懷孕性行為發生的時間、檢查排卵問題或子宮頸分泌物異常的資訊，您可與信任的醫院及護士安排生育諮詢。

# 12. 陰道感染會影響生育嗎？



陰道感染...大多數的我們不得不在某一時刻處理它們。

事實上，如果你從來沒有得到過酵母菌感染，你是很少數的人之一(大約75%的女性在生命的某個時候至少會得到一種酵母菌感染)。

陰道感染和酵母菌感染以及細菌性陰道炎是非常普遍的，會使子宮頸黏液反覆感染的存在！當然，子宮頸黏液的存在是完全正常的，實際上是一個好東西，因為它可以為你提供你在你的週期中相對於排卵的線索。

話雖這麼說，很可能很多次你真的有陰道感染。但是儘管這過程令人不愉快，但好消息是，陰道感染通常易於治療，一旦治療，長遠來看不會影響你的生育能力。

然而，如果不治療，陰道感染可能會對您的生殖器造成長期的傷害。所以如果你有感染，請盡快尋求治療。

觀察子宮頸黏液變化的許多好處之一是，如果些許異常，你可以在第一時間知道 - 陰道感染最明顯的跡象常常是子宮頸黏液異常。

您以前從沒有發現的氣味或濃稠度，灼熱和/或瘙癢的感覺，或生殖器部位發炎都是感染的常見症狀。

在某些情況下，陰道感染會自行痊癒。但是，如果你認為你陰道感染了，等待和看你是否自行痊癒都不是一個好主意。

一方面，雖然輕微的細菌性陰道炎或酵母菌感染病狀可能會自行消失，但更嚴重的感染可能持續很長時間，其他感染如陰道滴蟲病不太可能在沒有治療的情況下消失。當不治療時，陰道感染可能會讓你更容易受到其他性傳播感染的侵襲，並可能增加你得到骨盆腔發炎 (PID) 風險。此外，陰道感染表示你的陰道pH值不平衡。如果想懷孕，這意味著精子會更加困難到達卵巢。



幸運的是，陰道感染的治療通常是簡單、無痛和有效的，並且可能包括局部用藥或抗生素。而且，陰道感染有時候是不可避免的，您可以採取一些步驟來減少感染的機會。一個保持陰道區域乾淨，遠離灌洗器、噴霧和香味擦拭。陰道實際上不應該聞起來像玫瑰花園一樣好嗎？第二，避免長時間穿著潮濕或過緊的褲子和內褲，並嘗試一直穿著棉內褲（或至少內褲有棉褲襠）。當去浴室時，從前到後擦拭，並使用柔軟，未染色的紙巾。

與新的性伴侶總是使用保險套，如果目前有感染，等到感染消失再有性行為。

最後，考慮使用可重複使用的衛生棉、月經杯或有機墊和有機棉塞，而不是傳統的衛生棉和棉塞。一次性衛生棉和衛生棉條通常含有會刺激皮膚並感染皮膚。

# 13. 酵母菌感染會影響我的生育能力？



酵母菌感染可引起黴菌性陰道炎，主要臨床表現是陰道瘙癢和豆腐渣樣分泌物，一般不會影響生育能力，可以治愈，但容易復發。

暫禁性生活是必要的，性伴侶如果有外陰瘙癢的症狀，須同時治療。

酵母菌感染是由一個常見的真菌稱為念珠菌所引起的。正常情況下，陰道的酸性平衡讓這種真菌繁殖。

由於吃避孕藥造成類似懷孕的陰道環境，也容易長黴菌；其它如使用抗生素（殺死細菌而使黴菌過度生長）、糖尿病、非糖尿病的尿糖者、嗜甜食者、病重虛弱的病患，都是容易黴菌感染的對象。

其它許多生活上的細節，如夫妻之間避免性生活乒乓球式交叉感染，也就是說先生也需要同時用藥劑塗抹生殖器，並在治療期間帶保險套或避免性行為，衣著方面，緊身不透氣的牛仔褲少穿為妙，甜的冰淇淋、巧克力盡量少吃，其它可能因素如避孕藥、抗生素、糖尿病都要控制，並且補充體力及維他命B，改善虛弱體質等，都是不可忽視的細節。

酵母菌感染的主要症狀是瘙癢和白色、乾酪質的液體。您還可能會感陰道燒灼、刺痛、陰道外皮疹。

酵母菌感染是很容易治療的，自我治療時要多加小心。只有在你非常確信診斷結果的情況下，才可以自行治療酵母菌感染。

不過，即便是之前曾受酵母菌感染的女性，也有可能誤診。只要你有一絲不確定，最好還是去看醫生。當你服用抗真菌藥物時，性交可能會進一步延遲痊癒。

在完成服藥後，如果你的症狀沒有消失，看醫生檢測是否有其他類似症狀的感染。不同於酵母菌感染，衣原體和淋病（其感染會影響子宮頸、造成你輸卵管傷害以及堵塞）會影響懷孕的機會。

# 14. 流產後該怎麼面對？



流產導致女性情緒大混亂。雖然不是沒有辦法懷孕，但其結果是一樣讓人情緒低落。使女性感到慌亂和身心交瘁的。但同時，流產是非常普遍的。大約有一半的受精卵從未繼續植入-儘管在這種情況下，女性可能不知道她已經流產了。

超過25%的女性在懷孕初期三個月流產，大約200對中有1對夫妻將經歷連續兩次流產。每天看到流產痛苦的原因，我總是認為懷孕就像是一個1000塊拼圖的難題。

在過去幾年中，我們對流產的原因有更多的了解，其中包括遺傳因素、荷爾蒙因素、感染以及生活方式，如年齡、吸煙和酗酒。像我經常說的，在確認一對夫婦流產的原因時，這一點很重要。

在流產後自然會感到悲傷，毫無疑問對所有流產的女性都會存疑自己身體是否還能夠有寶寶這件事上失去信心。

一個女人曾對我說，她覺得她正在等待壞消息。但是必須採取措施，並主動嘗試再懷孕。

## 1. 不要責怪自己

每天都會有人來告訴我他們流產了，他們因為壓力太大或是喝了一杯咖啡。你不可能因為做了一件事情而造成流產，所以不要打擊自己。催眠療法可以有效地對抗流產引起的複雜的負面和罪惡感，使人們能夠達到深層的放鬆和控制情緒壓力，適時的選擇放寬心，面對會讓事情變的更順利。

## 2. 詢求心理諮詢/訴說

心理諮詢治療和正確的支持也是對心靈上有幫助的。不要抑制你的情緒，您可能需要額外的支持來度過這個困難時期。

## 3. 檢查你的營養狀況

改善營養補充有助於提高精子的品質，還能促進女性激素的產生和平衡。良好的營養也創造了好的體內環境。我特別建議服用鎂、硒和好的備孕產前維生素。記住，流產並不代表著你永遠不會有一個孩子。即使流產再發生的情況下，我們在診所中做更深入檢驗會發現問題。最重要的是繼續嘗試而不是放棄希望。

# 15.5種方法來避免人工受孕的快樂變成焦慮



當一個女人轉身說“我懷孕了”或“我們懷孕了”的那一天是她生命中最幸福的日子，特別是在作人工受孕之後。

但是，由於您可能有過人工受孕失敗的案例，所以每當等待結果那天來臨時，你會很難相信自己成功懷孕了。

這情緒是使人難以抑制，而為了避免懷孕的興奮成為壓力和焦慮。

本週，將告訴您，透過生活中一些事情來管理這些感受，並確保不僅是健康的懷孕，也是愉快的懷孕。

和往常一樣，這裡是你備份的備忘單：

## 從您的診所獲得安心

順利完成人工受孕的許多婦女會突然感覺到他們身邊沒安全感。經過這麼多激烈的定期檢查，進行注射和掃描，懷孕這條路似乎非常孤獨和可怕。不要害怕與您的診所聯繫，相信他們的專業，他們能使妳從中能獲得支持-他們永遠在那裡陪伴著妳！

## 照顧你的心態

通過某些方法，可以控制心中的恐懼、擔心和焦慮的恐怖情緒。適當的針灸和催眠療法等方式，有助於減輕心中的壓力。

## 足夠的休息和睡眠

這聽起來像是常識，但是沒有人準備好經過人工受孕循環會耗盡多少身體的能量。早點睡覺、休息大量、儲備能量、出門走走，是會讓你感覺身體變健康而使做的事情都變得更好。

## 吃你想吃的東西

相信診所的準備工作，特別在飲食和營養方面。我們看到很多女性，當她們嘗試懷孕時，嚴格保持良好的飲食習慣和健康。她們期望在懷孕的時候繼續這個飲食習慣，但經常會發現自己的身體

渴望碳水化合物。在這裡告訴你，這是完全正常的！雖然你可能希望減少，但是給自己一些時間來了解自己的身體和想要的東西，因為在懷孕的每一天都會改變。

### **補充營養食品，幫助您的寶寶的發展**

我們比以前更了解“心靈，身體和寶貝”的想法，以及您如何實際影響到寶寶發展的許多因素。營養和生活方式發揮關鍵作用，但在診所，我們也強調服用多種維生素的重要性，Omega 3和其他維生素有助於補充您的飲食營養，確保您健康的懷孕。

# 16. 透過自己的生活飲食習慣幫助懷孕機率？



身為一名生育學士，我一直相信均衡的營養對於每對伴侶能擁有一個健康快樂寶寶具有影響力。所以，我想與你分享可以藉由你的飲食習慣而提高懷孕機率。

有提升生育的健康飲食嗎？

我的研究和經驗告訴我，良好的、健康的食物（和必要的營養補充品）形成讓身體準備好隨時有寶寶，並製造健康精子的基礎。我在這個領域多年的過程中，我的結論是，微量營養素在準備懷孕時很重要，不論是自然或者是人工受孕，缺乏微量營養素對男性和女性的生育率有顯著影響。

生活若沒有麵包、巧克力、起司和乳製品甜食等，太痛苦了！

無論是努力一段時間想要一個孩子都沒成功，或者已被診斷出患有生育問題的夫妻們。

我想向你們說，我的哲學很簡單：嚴格的控制高熱量飲食—吃喜愛的食物是世界上最正常和自然的事情。

我的重點是大部分時間以積極、持續的方式補充身體應該有的營養—沒有100%的完美。

但我相信，這微小的變化，可在你的日常生活中漸漸改變身體的體質。正常飲食要適合你的“正常”生活。透過這些小步驟可以讓這路走更長。

當我第一次寫你自己的飲食可以讓你懷孕的時候，我想了很多關於在診所進行諮詢的情況。

我非常清楚很多問題來自伴侶之間生活方式有關。這其中看到最特別的是，他們為餐桌上的食物和飲料爭論。

我發現他們一個過於嚴格，而另一個則希望採取更輕鬆的做法。我認為每個人都可以是快樂的—團結的結果讓你創造了更多的懷有寶寶的機會。

這些年來，我非常幸運地與許多厲害的生育健康的從業者、醫生、綜合醫學和營養專家合作。他們教了我重要的東西。然而，對我來說，影響最大的是我在Mayr診所工作的Stossier博士。在那裡，他們的生育方式是非常完善的，結合綜合現代醫學與中醫原理。

最重要的是，這種方法告訴我所有身體系統之間需要的平衡 - 如果一個系統不在良好狀態，就會產生一種漣漪效應，觸及你每個方面的良好狀態，包括你的生育能力。

此外，我認為心靈與身體之間對於一對夫婦在備孕過程中扮演著重要的角色，這就是為什麼我認為生活方式選擇開心健康的方式很重要。

# 17. 了解你的生育能力



女性生來會有卵子，許多女性希望進行生育檢測來預測未來的生育潛力。這檢測是有用的，但重要的是要了解總是會有一個結果，如果結果不是你期望的結果，它會讓你陷入你需要做什麼的恐慌。因此在測試之前，考慮如果結果不如您的期望，你的選擇可能會是什麼。

## 找出你的生育能力的第一步

作為一個初始點，任何尋求生育能力的女性都應該找出她母親更年期時的年齡。一般而言，一個女人最後一個月經週期前十年生育力就停止了。所以，從你母親更年期年齡減去十歲，可以大概了解你的生育能力什麼時候會受到嚴重的危及。

抗穆勒氏賀爾蒙(AMH)測試有助於評估您的卵巢儲備量，這是女性的生育潛力的指標。抗穆勒氏賀爾蒙(AMH)是一種由卵巢小卵泡所分泌的荷爾蒙，會隨著女性衰老而減少。在診所使用這個測試作為生育力MOT檢查的一部分。這是一個在月經週期任何時候都可以進行的血液檢查，現在甚至可以在家裡用試紙完成。然而，測試只是一個因素，不會告訴你是否有其他潛在的因素。

AMH測試僅代表您卵巢儲備量多少的指標，並不代表品質。注意：具有多囊卵巢的女性可能具有非常高的卵巢儲備量，因為囊腫產生過量的抗穆勒氏賀爾蒙，因此不適合用該測試評估未來的生育能力。在服用藥物的女性，在測試前需要至少停藥一個週期後才適用。

迄今為止最重要的因素還是你的年齡。年紀較大的女性會有更多的染色體異常的卵，因此增加流產的風險。抗卵巢儲備量較低的年輕女性，可能具有比抗卵巢儲備量較高的年長女性有更好的生育潛力-卵的品質是關鍵因素。

有些女性認為測試有用，當他們想要一個嬰兒時，它有助於確定自己嘗試自然受孕要多久。

有些女性認為測試有用，當他們想要一個嬰兒時，它有助於確定自己嘗試自然受孕要多久。其他女性用它作為幫助決定是否做試管嬰兒的指標。如果測試結果不是好消息，您可能需要解釋結果和規劃的支持。對於一些女性來說，這是讓他們適當的考慮優先計畫懷孕甚至可能盡快地轉向輔助的方式。



然而，我們一直在關心沒有伴侶的女性，並了解他們未來的生育狀況，因為如果發現他們的卵巢儲備較低，往往會引起對未來關係的壓力和焦慮。

如果我們發現一個女性，在這個年紀時她的卵巢儲備相較低，我們計劃一些步驟讓她有寶寶的機會更樂觀。包括以下內容：

### **超音波掃描檢查囊狀卵泡數**

囊狀卵泡是卵巢上靜止的小卵泡，直徑約2-8毫米。與AMH測試結合，與AMH測試結合使用，囊狀卵泡數是估計卵巢儲備量更可靠的方法。它也提供了一個有用的指示，關於您對試管受精治療的反應。

### **催眠療法**

如果一個女人收到有關她的卵巢儲備量的壞消息，她的心態變得非常消極。震驚和創傷讓她感到無助。容易陷入消極負面的心態，而催眠療法可以提供管理這情況的幫助。我們仍然看到許多卵巢儲備量低的女性接著懷孕。

### **針灸療法**

我們認為針灸有助於改善卵巢血液流動，因為血液流動隨著年齡的增長而顯著降低。它還可以幫助婦女放鬆身心，有更多的幸福感。

### **營養**

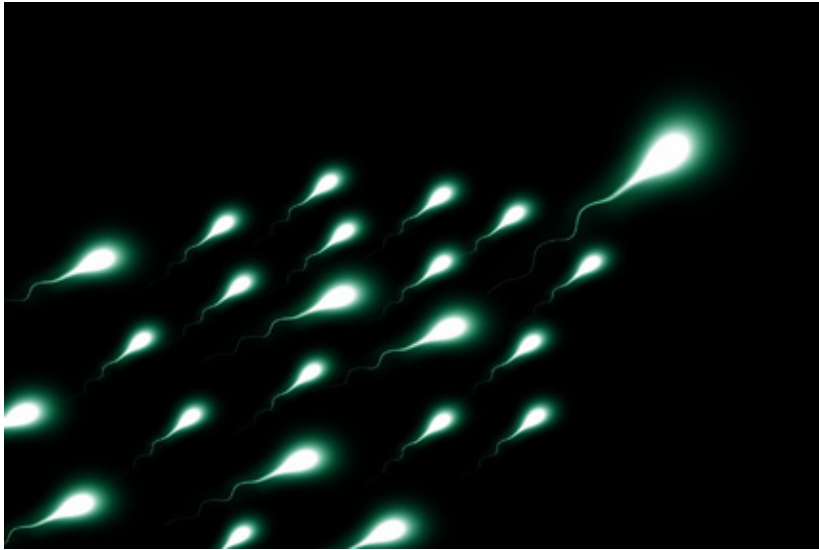
我們看到的許多女性對飲食很了解，但與有關生育營養知道的卻不夠多。我知道一個女人生來就是她將要擁有所有的卵子，但我相信你可以透過將“抗衰老”食物和營養物質納入您的日常飲食中，改善卵子的生長環境。

### **性**

如果您得知卵巢儲備量較低的結果，這可能是第一件苦惱的事情，因為你感覺到它不會發生，但不要放棄。

毫無疑問地，如果一個女人收到一個不太好的抗穆勒氏賀爾蒙測試結果，會很沮喪。所以保持積極主動，確保您正在盡你所能，增加您擁有自己的孩子的機會，如果需要的話，轉移到其它輔助生育的方式，如卵子捐贈。

# 18.6個提高健康精子的技巧



近幾年來，我們看到越來越多的男性患有精子的問題。眾所皆知的是，大約50%的生育力與男性因素有關，但我們仍然都把關注放在女性身上。男性伴侶在懷孕議題上扮演著同樣重要的角色，為未來健康的孩子提供最健康的精子。

## 1. 性行為

當我們在嘗試懷孕時，有很多關於性的說法，最常見的問題是關於要多久發生一次性行為，以及這樣對保存精子是否是更好的。首先，應該盡可能的多發生性行為，每週至少三次。保存精子的想法是一個傳說，因為它會在幾天後就死亡。研究表示，剛產生的精子越多，品質會越好。

## 2. 激情

睾酮是慾望的激素。當他們嘗試懷孕或他們已經做了無數次的人工受孕時，性可能成為伴侶之間的問題，這很容易看出為什麼性變成機械性的行為。恢復良好的性生活是精子健康的關鍵。激情是很重要的，因為它會影響你精子的生產數量，而且不是透過機械式、沒有激情的性行為幫助自己。

## 3. 壓力

當想要一個寶寶時，會相互產生壓力。而壓力導致男性表現焦慮。一個男人不需要知道女人身體準備有性行為時發生的所有事情。他不需要知道女性什麼時候排卵，性行為不需抱著壓力去做。

## 4. 關係

我們經常看到，因為嘗試懷孕而關係緊張，這使得性行為更難進行。性愛成為夫妻之間的一種下意识的交流。嘗試懷孕或試體外人工受精都挑戰著各種關係，這就是為什麼會作為我們整體生育的一部分，提供生育諮詢，幫助雙方更了解自己 and 彼此，並在面對嘗試懷孕的壓力和挑戰時相互支持。

## 5. 生活方式

確保你的性健康。有證據表明，酒、煙和娛樂性藥物會影響精子健康，並增加自由基的傷害，而影響精子的DNA。體重過重或過輕也會影響生育能力，所以要注意你的運動和飲食方式。

## 6. 營養

最近的研究發現，在嘗試懷孕時，男性和女性一樣需要注重飲食營養。營養物像是維他命 B9 (葉酸)、肉鹼、Omega 3和維他命D可以幫助產生和維持健康的精子。

如果您正嘗試懷孕，希望有任何的建議或指導讓自己擁有寶寶的機會增加，進行可信任與高度個人化的諮詢和詳細的行動計劃。

營養補充品可以幫助男性的營養攝取，如維生素、增強維生素、維生素DHA和維生素D。

# 19. 早期發現生育問題的7個跡象！



嘗試懷孕一年多了嗎？在不孕症於灰色陰影中，大多數夫婦情況下，除非您開始試著去做，不然您不會知道您的身體有問題。

那麼你怎麼知道你有沒有問題？什麼是正常的，什麼不是？在本週的“生育節目”中，討論7個跡象發現你可能有生育問題。

## • 年齡

每個人在每個階段年齡的生育力是不同的。部分女性生育力比同年齡的生育力好得多。因此無法確定一個具體的年齡。但是我們知道，30歲到40歲時是最容易懷孕的時期。

## • 母親的更年期

第二個跡象是依照母親的更年期。詢問媽媽是何時開始更年期，這是一個很好的參考指標，可以知道自己大約何時開始更年期，也可做血液測試，顯示卵子的保存狀態。

## • 生殖系統健康

第三個指標可能在於你的生殖器健康。特別是女性經常患有衣原體感染是非常常見的，它可能對您的生育能力產生影響。

## • 你的月經週期

第四個指標，與月經的週期有關。如果每次的月經週期都很長，週期超過35天或非常短，需要注意可能是荷爾蒙不平衡的徵兆。另外，若是月經週期過長，可能是潛在的疾病導致這種情況。在這種情況下，請盡快去詢問醫生就診查明身體狀況。

## • 你的體重

下一個指標是重量，特別是超重或體重過輕。如果可以的話，減重10%，這將有助於調節你的月經週期，並有助於懷孕和不懷孕。

## • 你的賀爾蒙激素

婦女受到賀爾蒙的影響。有一些跡象代表著不孕的徵兆，像是掉髮、體重無故增加、體重過輕

月經週期過長或不規則都有可造成不孕。如果覺得自身賀爾蒙有問題需盡快去找醫生檢查。

#### •生活方式

隨著現代生活壓力越來越大，許多人會尋求抒發管道。像是喝酒、抽菸、毒品等方式來尋求放鬆。但如果有懷孕的計畫，這些行為會造成女性不易懷孕體質，進一步的傷害身體所需的重要營養。

# 20. 懷孕前需注意營養的7個理由



健康的懷孕取決於優質的精子和卵子相遇，並創建一個胚胎，並植在女人的子宮內。越來越多的證據指出，飲食和生活方式可以直接影響受孕和胎兒發育。了解女性和男性對生育力的身體需求，可以提高卵子和精子的健康，降低流產的風險以及孕育時間。

懷孕與健身的體重管理相比，身體對於受孕的營養要求非常不同。

根據我們的經驗，大多數女性對飲食有很好的了解，但都不是關於營養的知識。許多人發現很難獲得正確的飲食信息，並且經常將自己置於不健康的飲食起居。例如：懷孕與健身的體重管理相比，身體對於受孕的營養要求非常不同。

## 1. 對卵子和精子的傷害

某些種類的食物可以對抗化合物。化合物可以加速卵子和精子細胞的老化，造成染色體被破壞，這也可能增加流產的風險。在某些類型的食物和環境中可以發現化合物，所以重要的是，攝取一些可以對抗化合物的食物，如抗氧化劑豐富的水果。

## 2. 減重 / 增重

過重或過輕可能會中斷正常的月經週期，甚至中斷停止排卵。男性體重過重也可導致精子數減少。因此，有營養的飲食起居制度可以維持正常體重，有助於提高生育率。

## 3. 發炎

許多生育的問題與身體中高度發炎有關，包括某些慢性病例，如子宮內膜異位症和某些自身免疫性疾病。肥胖是不孕症的一個原因之一，是因為多餘的脂肪會釋放發炎症的化學物質，所以解決體重問題的營養計畫行動很重要，可以提高男女生育率。

## 4. 免疫問題

如果您的免疫系統較弱，或者在抗擊感染和疾病的日常威脅效率太高，也可能會影響生育能力。現在越來越多的證據指出，免疫反應異常會影響植入，並且是導致IVF(體外人工受孕)失敗的原因。您吃的食物所吸收的營養物質可以支持您的免疫系統。吃正確的食物，還有生活方式，如減少攝取酒精和吸煙，減少壓力和檢查維生素D，都可以幫助您的免疫系統更有效地運作。

## 5. 隱含的內科因素

如果您已經接受了醫學問題的檢測，如多囊卵巢綜合徵 ( PCOS )，甲狀腺功能減退症或甲狀腺亢進、貧血或乳糜瀉等。那麼更重要的是確保您的營養健康狀況良好。

## 6. 壓力

大多數人過著非常忙碌的生活，繁忙的工作、家庭需求和社會生活。過度壓力的生活方式會影響生殖系統，壓力賀爾蒙的增加可能會干擾女性排卵和男性精子的生產。壓力經常引起我們胃口的變化，常常導致我們感覺不到餓，或尋求更多的“喜愛的食物”，而不是營養均衡的飲食。許多客戶發現，對飲食和生活方式進行一些小的改變，像透過補充已經耗盡的營養物質，可以使身體對壓力的反應方式產生真正的影響。有些食物被稱為“好心情”食物，會影響我們處理壓力情況的能力 - 通常這些就是能量食物，如Omega 3與好的脂肪。攝取過多的碳水化合物導致能量起伏不穩，對我們的心情和應付壓力的能力也有類似的影響。另一方面，“好”的脂肪會長時間緩慢釋放能量，給予我們更持久的能量，這對我們的心情產生了正面的影響。

## 7. 營養補充品建議

身體對懷孕的營養需求與其日常需求截然不同。很難確保您可以從食物中獲取適量的重要維生素和礦物質，這就是為什麼我們經常建議攝取適當的營養補充品來補足缺乏的任何營養。

我們的營養師是生育領域的專家，將建議您該採取什麼樣的措施，以提高您實現健康懷孕的機會。我們每年進行一千多個以生育為重點的營養諮詢，幫助客戶以最好的方式做好受孕準備。許多人發現，他們需要做一些對正常的飲食習慣和生活習慣的些微調整。

我們相信，建議您和伴侶可以做的實際變化，是幫助您在受孕和懷孕時達到最佳營養狀況的唯一途徑。

我們不主張減肥飲食，排除整個食物或卡路里。

在受孕之前，我們提倡為夫妻提供三個月的營養準備。

無論是想自然受孕還是透過體外人工受孕，我們的整體方法包括個人的行動計劃-生活方式和營養評估，確保你給自己一個最佳的受孕機會和健康的懷孕。

# 21. 為了孩子，男生的飲食與女生一樣重要



最近的研究發現，當希望懷一個健康的嬰兒時，男性就像女性一樣，需要注重飲食。 促進精子的健康 – 以下這是對男性生殖力最重要的四大營養素：

## 維生素B9 ( 葉酸 )

當母親在飲食中獲得足夠的量時，這有助於防止流產和缺陷疾病，但父親的水平對嬰兒的發育健康同樣重要。

維生素B9豐富的食物包括：綠葉蔬菜 - 穀物 - 水果。

## 富含肉鹼的食物：牛肉

精子要比任何單個體內細胞流動率高，而且需要大量的能量來前進。肉鹼是一種天然存在的氨基酸，可幫助您的身體將脂肪轉化為能量 - 這可以為精子提供真正的推動能量。肉鹼也可以幫助減少會損傷精子的氧化壓力。

含有肉鹼食物包括：牛肉 - 豬肉 - 鱈魚 - 全脂牛奶 - 雞胸肉。

## Omega 3 脂肪酸

Omega 3 脂肪是細胞膜的重要成分，包括精子細胞。它們也是在人類繁殖中發揮重要作用的類花生酸的前體。較高的omega-3 水平和在omega 3和 omega 6之間的脂肪比例會與改善的精子活力、濃度和結構直接相關。

Omega 3豐富的食物包括：油性魚如鯖魚，沙丁魚和鮭魚 - 亞麻籽 - 奇亞籽。

含有DHA和EPA脂肪的omega 3脂肪補充營養品已被證明可以提高精子數量和濃度。如果你一直在努力懷孕，含有豐富omega 3的地中海飲食習慣可能會使您懷孕成功的機會提高40%。

## 維生素D

確保您有最佳的維生素D水平是很重要的，因為這與精子活力正常結構有關。通常我們能從陽光下得到大部分的維生素D，但是工作時間長，而且生活一天下來沒有多少小時可以曬到陽光，意味著很容易出現維生素D不足。

由於在食物中幾乎沒有發現這重要的營養素，透過每日補充營養品能提高體內維生素D是主要選擇。



# 22. 懷孕期間有滴蟲陰道炎該怎麼辦？



滴蟲陰道炎是一種相當常見的性傳播感染 (STI) 是一個微小的寄生蟲引起。美國疾病控制和預防中心(CDC) 估計美國每年超過700萬人-包括124000孕婦感染。

## 滴蟲陰道炎如何影響懷孕？

懷孕期間滴蟲陰道炎感染有可能造成高風險早產、提早破水和嬰兒出生體重過輕（嬰兒在出生時體重輕於2.4公斤）。滴蟲陰道炎還會使你更容易受到愛滋病病毒感染。

這有可能讓你的寶寶在分娩過程中感染鞭毛滴蟲，但非常少發生，感染可使用抗生素治療。

## 滴蟲陰道炎有什麼症狀？

你可能沒有任何症狀。如果你有，你可能有黃色或綠色陰道分泌物，分泌物常呈泡沫狀和難聞的味道，你的陰道和外陰可能會發紅、刺癢或瘙癢。在排尿或性行為時，你可能會感到不舒服，在性交後可能會有紅腫斑點。少數人可能會發現到下腹不適，但此症狀較少見。當你被感染後症狀會很快出現或延遲出現。所以，如果剛被醫生診斷出患有陰道滴蟲病，這並不一定是最近感染的。如果你有症狀，請主動告知醫生，進行滴蟲陰道炎檢測和檢測其他可能的問題根源。為了測試滴蟲陰道炎，醫生會採取陰道分泌物，在顯微鏡下進行檢查。並發送樣品到實驗室進行更準確的檢測。

## 在懷孕期間能不能進行滴蟲陰道炎檢測？

除非有相關症狀，不然將不會進行滴蟲陰道炎檢測。目前無根據治療滴蟲陰道炎會降低併發症的風險，研究表示，反而可能會增加早產的風險。

## 在懷孕期間如何治療滴蟲陰道炎？

如果你有類似的症狀和被醫生診斷患有滴蟲陰道炎，一般將給予口服抗生素，使用對懷孕期間的嬰兒是最安全的藥品。伴侶應該也在同一時間進行治療，不論他是否有症狀（大多數男人沒有）。這期間需要避免性行為，直到兩個完成治療並且沒有任何症狀 - 否則就有再次感染的風險。從治療期間和最後一次服藥24小時都需要戒酒。（孕婦不宜飲用）。

## 我該怎麼才能避免滴蟲陰道炎？

只與單一性關係的伴侶進行性行為。如果不是這種情況下，使用安全措施減少滴蟲陰道炎和大多數其他性病感染的風險。

# 23. 能提高卵子的品質嗎？



女性不斷問的一個問題是，做什麼可以提高卵子的品質。我們知道，一個女人生來就將擁有卵子，而這些是她最寶貴、最有價值的商品。卵子健康是生育的基礎，需要滋養才能成熟、排卵、受精、植入，最後成為一個寶寶。

卵子的數量和品質是基因決定的，但是卵子生長的环境會受到生活方式因素的影響，像身體其他細胞一樣。

我一直認為卵子是壯麗的。一旦排卵時釋放卵子，它比精子大550倍，也是體內最大的細胞。在排卵之前，它會在充滿流體的卵泡中成熟，並需要能量才能進行前進。一個卵子存留長達24小時，所以在這個短暫的時間裡，它需要盡可能地保持健康。

## 良好的賀爾蒙

好的賀爾蒙激素需要在月經週期中有適當的數量與時間，以生長、成熟和排卵。許多女性在一個週期中努力，受情緒、食物和荷爾蒙影響。他們也與血糖平衡奮鬥，但是透過從飲食中排除糖來調節血糖。濾泡液也是重要的成分。

記得：壓力、睡眠不足和疲憊都會影響荷爾蒙的平衡，增加的壓力賀爾蒙激素可能會對卵子的健康有害。

## 良好的能量

卵子細胞的不同部位需要不同營養。外層（細胞膜）需要必需脂肪酸Omega 3和DHA。當卵子受精後分裂，卵子的發電所（線粒體）需要能量；CoQ10和酶結合，有助於在身體內引起化學變化，特別是能量的產生，是生殖系統所需要的。受精後細胞分裂則需要維他命B和鋅。

## 自由基保護

我們都知道自由基會攻擊細胞，並且加快衰老過程，但你知道他們對健康生育力是重要和必要的？身體中的一切都由需要受自由基保護的細胞製造，包括卵和精子以及所有的生殖器官。自由基是我們新陳代謝的副產物，雖然它們需要在低水平上，但如果你喝酒、抽煙、飲食不好，就會增加自由基的負擔，反過來會傷害卵子。好的事情是，飲食中新鮮的水果和蔬菜富含抗氧化劑自由基，還可以吃含有維生素C、硒和松樹皮的營養維他命。

## 營養食物

蛋白質提供健康的卵子和賀爾蒙的基礎；來自魚類、雞肉和肉類以及植物來源的蛋白質對卵子健康很重要。四分之一的不育症與排卵障礙有關，儘管最近的研究表示蛋白質飲食過高可能會對生育力產生負面的影響，但飲食變化可以改善或維持卵巢的正常功能，從而增加您懷孕的機會。全乳製品和植物蛋白質是好的，但是排除飲食中反式脂肪，因為這些會影響排卵。

## 營養素

營養素有助於卵子的發育，維生素D是關鍵，特別是對於進行IVF(體外人工受孕)的女性。研究指出，具有較高水平陽光維生素的那些女性，有更好的IVF結果。許多人缺乏維生素D，這與賀爾蒙失衡有關。Omega 3和必需脂肪酸可能會影響卵子成熟，因此請確保您的飲食量足夠。碘在甲狀腺、卵巢和乳腺中是豐富的，含在基本脂肪酸、鋅，和β-胡蘿蔔素中。

## 血液循環

研究表示，針灸有助於增加骨盆腔和卵巢的血液流動。如果你有一個良好的血液循環，更多的營養物質能夠通過並提高卵子的健康。

## 生活方式因素

有充分的證據表明，酒精、香煙和娛樂性藥物會影響卵子健康並增加自由基的傷害。體重超重或體重過輕也可能影響生育率；所以請仔細看看你的運動方式和飲食習慣。飲食、飲酒、吸毒、香煙、年齡和感染等生活方式因素都會增加氧化壓從而影響卵子的健康。

## 環境因素

BPA (雙酚A) 是一種在硬塑料和食品飲料罐塗料中發現的化學物質。研究發現，BPA可以透過降低卵成熟的百分比、提高卵衰退的百分比來影響雞卵的健康。燒烤的季節接近，要小心燒焦食物上的致癌物質，導致DNA傷害。

## 肌醇

肌醇在生育中發揮的作用是卵泡和血糖平衡的發展。肌醇是維生素B系列的一部分，已被發現在較高品質的卵的濾泡液中。動物研究表示，肌醇有助於囊胚發育，特別是對於具有PCOS(多囊性卵巢綜合症)的女性有幫助。肌醇也被認為是會增加卵巢的胰島素敏感性，有助於提高卵的品質。建議女性在嘗試懷孕前，當他們的卵子正在發育，應該服用三個月的肌醇。

## 壓力管理

每個月釋放一個卵可能會受到壓力的影響，因為壓力賀爾蒙會對排卵產生影響。

對於一些女性來說，慢性壓力可以透過改變大腦部分信號來影響排卵，從而調節引發卵巢每月釋放卵子的激素。儘管在有壓力的情況下排卵，但可能受精或植入子宮有問題。這不是消除壓力；它是關於管理它。許多女性透過運動解除壓力是一件好事，但真正的好處是來自於花時間練習這過程，包括放鬆和不做任何事情。呼吸放式、冥想和瑜伽都有所幫助，如果您將這一切融入您的日常生活中，每天20分鐘或更長時間是完美的。

遺傳學也可以發揮作用；每個女人都應該問一個問題，她們的母親是在什麼年齡有更年期。如果是在40多歲的時候，那麼往往有遺傳關係。

# 24. 酵母菌感染&念珠菌病症對生育的影響



你有沒有想過是否酵母菌感染會造成您懷孕的困難？

“我得到酵母菌感染這真的很重要嗎，我只會得到一段時間嗎？”又或著，“如果我一年得到酵母菌感染超過兩次??我有其他生育問題和復發性酵母菌感染，你認為酵母菌感染是否會造成我懷孕的困難？”

這些都是我們女性經常問的問題。關於我們天然生育諮詢表格的問題之一是詢問婦女是否有酵母菌感染，其中許多婦女已經將酵母菌感染作為需要處理或過去處理過的問題。

## 什麼是陰道酵母菌感染？

白念珠菌是一種真菌，一種酵母，是念珠菌病最常見的形式，也稱為酵母菌感染。它是造成陰道酵母菌感染的主要原因之一，僅次於細菌性陰道炎。其他種類的念珠菌越來越普遍也是陰道酵母菌感染的原因，它們是熱帶念珠菌 (*C. tropicalis*) 和光滑念珠菌 (*C. glabrata*)。只有測試可以確定哪些物種導致感染。

一些醫生認為其他種類的念珠菌病引起陰道酵母菌感染，可能會對抗真菌的藥物治療有幫助。熱帶念珠菌 (*C. tropicalis*) 和光滑念珠菌 (*C. glabrata*) 對抗抗真菌藥物的抗菌能力更強。

有超過20種念珠菌，它們是我們正常日常生活的一部分，當酵母過度生長時，它就會發生問題。所有婦女中有50%有白色念珠菌是其正常陰道菌群的一部分。必須有一定的條件來提供一個環境，讓酵母生長失去控制。酵母在溫暖潮濕的環境中蓬勃發展。我們熟悉的其他常見的酵母菌感染是在皮膚褶皺中（這種情況經常發生在體重過重的人群中），並且在口腔中湧現，在嬰兒中常見。陰道酵母菌感染可能很難被認定為引起陰道感染的罪魁禍首。

假念珠菌症的醫學測試是困難的，因為它是陰道中常見的存在並且是昂貴的。

## 如何在家裡測試念珠菌症

1. 在睡覺之前，倒一杯水放在床旁邊。

2. 當你早上醒來時，首先要加一些唾液，吐入一杯水中。你必須在讓任何東西進入你的嘴巴或觸動你的嘴唇之前做這件事。所以你不可以在這次測試前親吻你的伴侶、刷牙、喝水或吃東西。

3. 在你吐出唾液在玻璃杯後，立即看看你在玻璃杯裡的唾液。3分鐘後再次檢查，然後每15分鐘檢查。

健康的唾液是乾淨的，會浮在頂部。然後，它將緩慢溶解在水中，不會下沉或使水混濁。可能存在一些泡沫或泡泡。

### **念珠菌唾液將具有這以下三種特徵中的一種或多種**

1. 混濁的微小物懸浮在水中。
2. 絲狀向下移動到玻璃底部。
3. 混濁的唾液沉入玻璃底部。
4. 更多的絲狀、混濁等，更多的念珠菌存在。

由念珠菌引起的酵母菌感染可以通過性行為轉移，如果您的伴侶有，同樣地可能來回傳染。男性往往不會出現念珠菌過度生長的症狀，直到症狀非常嚴重，但無論症狀如何，男性仍擁有念珠菌。

### **酵母菌感染症狀**

1. 輕度至嚴重的陰道瘙癢，主要是外陰。
2. 濃烈的白色液體，酸奶乾酪外觀，酵母或麵包的臭氣味。
3. 外陰腫脹、外陰微紅刺激疼痛，外陰可能破裂或裂縫。
4. 性行為或排尿之中或之後的灼熱感。

注意：這些症狀也與其他陰道感染相似。如果經過酵母菌感染的自然或非處方藥物治療後，症狀持續存在，您可能希望看醫生進行檢測，以排除其他陰道感染的原因。

### **酵母菌感染的危險因素**

1. 飲食不均衡，攝取過多糖分。
2. 反復使用或最近使用抗生素藥物。
3. 任何陰道環境的變化，即性行為、月經、懷孕。
4. 糖尿病。
5. 使用避孕藥。
6. 愛滋病毒、愛滋病或其他導致免疫系統減弱的疾病。
7. 口交，或是伴侶有黴菌性口炎。
8. 太緊的合成內衣褲，如聚酯，有助於酵母過度生長。
9. 公共熱水浴缸。

### **急性病例可能是過度飲酒或生活緊張的情況**

如果有復發性酵母菌感染（這被定義為每年4次或更多次），除了局部和內部治療之外，女性也許想考慮生活方式的改變。如果您有復發性陰道感染，請諮詢保健專業人員的意見，以排除嚴重的潛在條件如糖尿病。

### **酵母菌感染如何影響我的生育能力？**

如果您每年只有一次或兩次酵母菌感染，並且很容易就可以透過家用方法進行治療，那麼您可能不是沒事的，唯一可能影響生育能力的原因就是您的瘙癢和輕微的燒灼感的不舒適，讓你不想有性行為。記住酵母菌感染可以傳遞給你的伴侶；所以當您有酵母菌感染或任何類型的陰道感染時，最好避免性接觸。

復發性陰道酵母菌感染導致內部陰道菌群變得不均衡，這可能使精子更難到達子宮。精子不會因

念珠菌過度生長而死亡，但由於感染改變了子宮頸黏液的一致性，可能使精子更難到達子宮頸的開口。如果您有陰道酵母菌感染，很可能您也會有念珠菌的腸道不平衡。這通常是由於飲食不良造成的。由於消化系統與女性身體在陰道開放附近的區域相連，因此，在使用廁所後，念珠菌過度生長也可能通過我們身體的這些區域蔓延，使用廁所後透過擦拭反之亦然。這意味著我們所吃的東西也有助於酵母過度生長，特別是在我們的腸子裡。如果我們腸道中有酵母菌過度生長，這可能會影響食物營養成分的適當吸收。我們都知道適當的飲食習慣和正常食用的食物對我們的生育的重要性，所以念珠菌可能會影響我們的消化系統，導致食物適當吸收和消化的不平衡。腸道念珠菌病起因於飲食不良。

我們的陰道菌群不平衡會傷害陰道黏膜抵抗其他感染或疾病的能力，這可能會導致後期的其他生育問題。酵母菌感染對身體免疫系統運作造成困難，如果您有其他生育問題，而您正在嘗試治療，如果不斷地對抗念珠菌過度生長，可能會使您的身體免疫系統運作變得更難。

如果在您的寶寶出生前，您沒有治療酵母菌感染，可將感染傳染給您的寶寶。這實際發生在我和我的第二個孩子身上。在懷孕的妊娠第三期，我患有不良的支氣管炎。我的助產士和我決定自然的方法治療，不為這種疾病治療，我決定服用抗生素（這僅在妊娠第三期結束時被認為是安全的）。因為抗生素殺死良好的細菌（健康的腸道菌群）以及壞的，我的陰道菌群的平衡變得不平衡，而且我得到酵母菌感染並在出生時傳播給了我的兒子。然後，他的嘴巴得到了酵母菌感染（鵝口瘡），在母乳喂養而蔓延到我的乳頭。

我的支氣管炎在生產後兩個月仍然存在，醫生再次開出抗生素；我的兒子透過我的母乳接受了抗生素，他的所有美妙的嬰兒脂肪皺紋中都有酵母菌感染。感染變得如此糟糕，以至於他的皮膚裂開，會流血。我討厭與你分享這個可怕的故事，但我希望大家了解我們的內部和外部菌群是如此微妙的。其中的變化使您有可能容易地傳播念珠菌過度生長的風險。我兒子和我的酵母菌感染用自然的方法積極治療，我們復原了，但是如果我們從來沒有遭受過，那是最好的。只是為了讓你知道，我的支氣管炎沒有被抗生素治癒，後來被診斷為黴菌過敏。這個故事描繪了與反復使用抗生素相關聯的一系列問題，以及殺死我們良好的腸道和陰道菌群以及我們皮膚上的健康菌群的影響。

### 你可以在家治療酵母感染的方法

1. 避免食用精製穀物像是白麵粉、白米或含有這些的任何產品等。
  2. 避免所有的糖。念珠菌在糖上茂盛生長，精製穀物分解成糖。這包括濃縮果汁、果乾、蘇打水、糖果、甜點、冰淇淋等。如果可能的話，應該避免蜂蜜和龍舌蘭。僅飲用榨汁機中新鮮的蔬菜汁。
  3. 吃大量的新鮮蔬菜、全穀物和新鮮水果。
  4. 避免含酒精飲料。酒精飲料含有大量的糖。
  5. 服用好的益生菌，主要是乳酸菌補充劑，以重建腸道中的“良好”細菌。
  6. 吃有活性好菌的有機純酸奶優格。
  7. 要服用不含添加物的維生素。
  8. 大蒜膠囊增加對感染的抵抗力並支持免疫力。
  9. 紫錐菊可能對急性感染有幫助短期免疫。
- 這些飲食改變需要執行至少4-6週才能產生明顯的區別。

### 用於緩解騷癢和灼燒的應用

注意：除了薰衣草/金盞花浴外，如果你的外陰破裂或裂開，請勿使用。

1. 使用生的未過濾的有機蘋果醋，稀釋在水中以洗滌你的身體和陰道區域。蘋果醋有助於保護和維持身體健康的PH水平。肥皂造成更多的刺激，並影響你的陰道和皮膚的PH水平，導致酵母過度生長。
2. 薰衣草/金盞花泡劑(茶)坐浴。浸泡一盞薰衣草和金盞花在一杯幾乎沸騰的水中20分鐘。將泡劑

添加到洗澡水中。在你的陰道區周圍淋浴有機的酸奶，讓它靜置5分鐘。如果可能，每天重複2-3次。

3.茶樹精油坐浴。茶樹油是無菌的、抗菌的和抗真菌劑。洗澡水中滴入10滴。警告 - 有些人對這種油敏感，可能刺激皮膚。切勿將茶樹直接放在陰道區域。

### **復發性念珠菌症感染**

如果您仍然在努力使酵母菌感染得到控制，您可能需要考慮除了飲食習慣之外的念珠菌清潔劑。它含有幫助身體撲滅念珠菌感染的草藥。通過支持健康的腸道菌群和透過飲食、適當的自我護理和有時補充和草藥支持來維持健康的陰道菌群，您可以避免陰道酵母菌感染。保護我們身體中良好細菌的微妙平衡很重要。如果你計劃懷孕，你可能想要考慮如何讓你的身體不會得到酵母菌感染，因為你更有可能在懷孕期間得到它們。記住，如果你有酵母菌感染並且你是性活躍的，你的伴侶也可能得到酵母菌感染，所以他也可能需要做出飲食改變。

# 25. 感染陰道酵母菌？如何防止發生？



陰道酵母菌感染在當今是一個非常常見的問題。了解如何透過健康的飲食、日常護理平衡陰道酵母。

每年有三千萬婦女得到陰道酵母菌感染。慢性的酵母菌感染是不舒服的，對性行為造成真正的阻礙，並可能影響女性的生育計劃。

## 什麼導致酵母感染？

陰道酵母菌感染是由白色念珠菌過度生長造成的，白色念珠菌是常見的酵母，通常無害的存活在人體的胃腸道和泌尿生殖區域。

然而，如果您的免疫系統會因使用抗生素、類固醇藥物、高糖飲食或慢性壓力而降低，那麼陰道的pH值將失去平衡。在這些情況下，念珠菌可以迅速的繁殖，以消化陰道中的多餘的糖和碳水化合物維生，導致酵母菌感染。

這時您應該去找信任的醫院做個確定的診斷，但生活護理是一個溫和、自然的好選擇。

## 酵母平衡的飲食

你的飲食必須同時維持身體的營養，飲食同時能補充身體。而對於念珠菌平衡飲食也能增強身體、增強消化並使新陳代謝正常。

## 營養治療計劃

治療期間的飲食主要是保持新鮮。

每天都有一個有機蔬菜的綠色沙拉。保持輕食。消除會使消化負擔增加和餵養酵母菌的大量澱粉、脂肪食物和糖類。在治療酵母菌時，避免生紅肉、酒精和咖啡因類飲食。

平衡酵母最佳食物選擇。

新鮮的綠色蔬菜（特別是洋蔥、大蒜、薑、高麗菜和綠花椰菜）、蔬菜汁、有機飼養的家禽、海鮮、海藻、橄欖或椰子油、雞蛋、糙米、味噌湯、豆腐、白茶或綠茶等。



### **每週吃3-4次培養食物。**

培養每周吃的食物 – 酸奶或優格。研究顯示，酸奶中的健康培養物可能會減少陰道酵母菌感染和膀胱感染。

### **陰道健康的生活護理**

#### **安全性行為。**

許多感染在伴侶之間來回反覆感染。在感染期間避免性行為，或使用保險套。

#### **最後的想法。**

飲食和生活方式的變化對於維持陰道酵母的平衡很重要。植物配方和日常護理也可以在脆弱的系統中使情況緩解。使用自然療法的一大優點是增強免疫防禦能力，並在治療酵母的過程中得到舒緩。

# 26. 懷孕十大羞澀的性問題



想請教醫生令人羞澀的性問題很尷尬，以下十個最常見的疑問，讓試圖懷孕的夫婦不必問醫生尷尬問題了。

## 1. 女性懷孕需要性高潮嗎？

一點也不。估計有80%的女性在性行為中努力高潮，但仍有非常多女性懷孕。我會說，如果你設法達到性高潮，那麼可能會有些幫助，因為所涉及的肌肉有助於推動精子朝向卵子，所以它進展得更快。但總體來說，不用擔心缺少高潮是讓你沒有懷孕的原因。

## 2. 口交可以提高懷孕的機會嗎？

不會，避免在排卵期間和接近月經週期時口交，這很重要。唾液含有酶和其他酵素會傷害精子並妨礙他們接近卵子。

如果你是喜歡口交的一對夫婦，可以繼續做 - 但是避免於週期中，因此時懷孕機率是最大的時候。

## 3. 我需要多久發生性行為才能會有機會懷孕？

每週三到四次是獲得精子供應的理想選擇。當試圖懷孕時，我告訴患者減少對卵子釋放的關注，應多關注的是可得到多少精子。

精子壽命為三至四天，所以定期性行為將確保供應不斷增加，從中發揮懷孕潛力。

## 4. 什麼是懷孕的最佳性交體位？

男性特別擔心他們需要更深入才能提高自己精子的機會。另一方面，女性則更關心是否某些體位會幫助精子留在她們體內。事實是，這並不重要。

任何位置都很好，讓您放鬆、舒適，一起享受那個時刻才是受孕最佳姿勢。

## 5. 過多的性行為會增加懷孕率嗎？

當正在嘗試懷孕時，永遠不會在意有太多的性行為。很多女性擔心，過多的性行為會減少可用的精子數量或影響品質。事實上，情況正好相反。

如果一個男人儲存他的精子，它會出來更多的數量，性愛讓男性和女性釋放了很多好的生育激素，所以如果你正在嘗試有一個家庭，在這方面更多是更好的。

## 6.嘗試懷孕時可以使用潤滑劑和凝膠嗎？

選擇正確的「助孕潤滑劑」，除了可以幫助陰道乾燥的女生，更可以幫助受孕喔，因為所含的成分，不會阻擋精子的活動。但市面上許多潤滑劑，會阻礙精子的活動，因為排卵前，子宮頸黏液分泌的鹼性物質會保護精子，而潤滑劑會阻擋精子快速進入子宮頸黏液，所以精子在進入子宮前，就會死在陰道的酸性環境中。

## 7.性行為之後，如何阻止我的液體從陰道流出？

不能阻止流出，這是完全正常的。女人擔心精子從他們身上流出，因此沒有抵達卵子。不要驚慌！精子通常是很好的游泳者，在射精後會很快通過子宮頸分泌物。但總有一些較弱的精子殘留精液留在陰道內。無論採取什麼姿勢，大約在性交後10-15分鐘，就會從女人的陰道流出。所以，平躺大約20分鐘是有理的，並且避免擦拭陰道內或立即清洗。

## 8.你需要激情來懷孕嗎？

對於男性來說，早晨會產生更多的睾酮。事實已經證明，當存在更多的睾酮時，精子更健康，因此，儘管與忙碌的時間表衝突，但早晨的性愛，可能會提高您的受孕機會。

## 9.什麼是增加我受孕機會最好的生育小工具？

沒有。許多女性用排卵套件，App和測量基礎體溫。使用它們，同時應該了解您在受精時期子宮頸分泌物如何變化。生育小工具也帶來了危險，讓你過分關心自覺的生育進程，因此增加了您自身壓力。

## 10.我的伴侶擔心它的持久性是對的嗎？

男人經常對他們在房裡的表現感到憂心忡忡，而擔心這會影響她們的生育能力。他們持續多久、他們有多大、他們生產多少精子...這些對能擁有一個健康的寶寶都不會造成影響的。

# 27. 提高男人生育能力的早餐



這是一個健康經典的早餐，提供一系列含大量健康脂肪的種子。研究發現，巴西堅果可以幫助男性的生育能力，並促進睪丸激素。你可以根據你現有的原料來改變配料。可在密閉容器中保存1-2週。

製作量：8份。

準備時間：10分鐘。

烹調時間：50分鐘。

食材：115克/4盎司<sup>3</sup>/<sub>4</sub>杯巴西堅果、115克/4 盎司<sup>3</sup>/<sub>4</sub>杯杏仁、115克/4盎司/2 杯無糖椰子片、60克/2<sup>1</sup>/<sub>4</sub>盎司/½杯生可可生豆、60克/2<sup>1</sup>/<sub>4</sub>盎司/½杯南瓜籽、60克/2<sup>1</sup>/<sub>4</sub>盎司/½杯葵花籽、60克/2<sup>1</sup>/<sub>4</sub>盎司大麻籽、1蘋果去芯和切碎、75克/2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>盎司去核紅棗、2湯匙蜂蜜或楓糖漿、2湯匙椰子油或橄欖油、1勺香草蛋白粉(可選)、2湯匙酪梨粉(可選)、1茶匙香草精、1茶匙肉桂粉、½茶匙海鹽、60g /2<sup>1</sup>/<sub>4</sub>oz枸杞或不加糖的莓果乾、牛奶或優酪乳。

步驟：

- 1.將烤箱預熱至160°C / 315°F /溫度2-3，並鋪上一張烘培紙。
- 2.將堅果，椰子片，可可豆和種子放入食物處理器中。加工完後將它們移放到一個大的攪拌碗內。
- 3.把蘋果，棗，蜂蜜，椰子油，酪梨粉，香草提取物，肉桂粉和鹽在食品加工和過程形成濃稠的糊，再把糊淋在堅果和種子上攪拌均勻。
- 4.將混合好的糊鋪在準備好的烤盤上並烘烤20分鐘。
- 5.將烤箱調低至110°C / 225°F /溫度 1/2，並再烤30分鐘，或直至糊乾燥且呈金黃色後放涼，然後攪拌漿果。
- 6.存放在密封容器中。配上一杯牛奶或優酪乳一同食用。

每份營養訊息：蛋白質 10.6g、碳水化合物 19.4g、糖類 13g、脂肪 29g、飽和脂肪10.6g、卡路里376。

# 28. 隨時保持愉悅心情，好孕馬上降臨！



## 使命感不要過重

當男女雙方都有這樣的共識的時候，心裡不免會有任務在身的壓力，但是通常這種時候其實你的心理狀態是呈現緊繃狀，而想要成功受孕，最忌諱的就是心理壓力過大。根據現代心理學等理論，當人體處在良好的精神狀態，精力、體力、智力、性功能都處在高潮，精子和卵子的質量也高，此時受精也易於著床受孕。而女性可因情緒不好導致性慾低下，使陰道酸性較高，不利於精子的存活。不良情緒也會使男性出現陽痿、早泄或無性慾，以致無法交合。

## 對於未知的恐懼

有懷孕計畫之後，會對有小孩的生活，開始感到緊張、茫然、擔憂，許多的問號會漸漸地浮現出來，使你的腦子亂成一團，在這種時候，千萬不要把自己一個人悶在家裡，盡量多和朋友出去走走、逛街、喝個下午茶，或和親戚、先生多聊聊，要知道自己並不是孤立的，父母、朋友、先生都是自己堅強的後盾，又或者可以去婦產科尋求專業協助，讓自己不要長期處在低迷的情緒裡，在心情緊繃的狀態下會導致不易受孕喔！

## 想像美好的未來

從相信自己可以生一個漂亮的寶寶開始。凡事有一個美麗的遠景，是給自己的鼓勵，也是對於未來的期許，這樣的情緒是非常正面的，而其實要生出一個漂亮的寶寶，最主要就是保持良好的情緒，最重要的是並相信自己一定可以生一個漂亮的寶寶。

## 良好的作息與飲食

開始要建立良好生活作息、飲食盡量以清淡為主、適度運動以及充分休息，都是十分重要的，要有良好的作息需從戒除不好的習慣開始，應避免過多的咖啡、酒精等刺激性食物，這些都會導致睡眠品質不佳，或是身體沒有充足的營養。

## 刺激體內激素

懷孕不是一個人的事，當有了想孕的念頭，保持心情愉悅、正面，才是最根本之道，而使情緒達到最佳狀態，可以促進女性體內的、血清素、腦內啡增多，而血清素又別名「幸福荷爾蒙」這些營養來源從巧克力、豆類、堅果類、雞肉、南瓜等食物都可輕鬆獲得。保持心情愉悅平穩，是助孕的不二法門，當情緒不好做什麼事都不順！增添家庭成員是一件開心的事，千萬別在本該開心的事情上增加沒必要的煩惱喔！

# 29. 最佳的生育年齡是什麼時候?越早真的越好?



我們普遍了解35歲以上就是所謂高齡產婦，除了媽媽照顧小孩容易疲勞，懷孕期間與生產時的風險都相對提高許多。然而是否越早懷孕風險越小?影響胎兒的因素是否皆落在女性身上?

女性在生理上23~30歲是最佳的生育期，不管太早或是太晚都有一定的風險，加上不同年齡的心理狀態也可能有很大的影響，而男性的精子質量也會隨年紀變化對胎兒產生影響，讓我們帶您一起探討男女性各年齡懷孕的好處與壞處吧！

## 男性各年齡層懷孕的好與壞

●27~35歲為男性精子質量最佳時期，加上此時男性智力與心理狀態已成熟，生活經驗較豐富，對於育兒教育有很大幫助。

●35歲以上的男性，雄性激素開始衰減，每過一年其睪丸激素的分泌量就平均下降1%，因此精子基因突變機率相對提升，精子的數量與質量都在衰退中，對胎兒也可能造成很大的影響。

## 女性各年齡層懷孕的好與壞

●20歲以前懷孕，有可能因為生殖器尚未完全成熟，造成胎兒發育未完全、胎位不正、子宮收縮無力或選擇人工流產等。在同儕之間會感到自己與眾不同甚至遭受異樣眼光，作息也會與同年齡層朋友明顯不同，而在經濟上沒有足夠的保障，也容易產生不安全感，對育兒知識與心態不足，可能衍生出家庭問題。

●23~30歲懷孕，因為身體年輕，也尚未經過社會壓力的影響，流產或畸形機會非常小，也不太可能罹患妊娠綜合症，這時的體力來照顧小孩並不會受到太大影響，產後恢復的速度也很快速。

●30~35歲懷孕，產後併發症問題與身體的恢復良好，與20歲左右相差無幾，夫妻關係穩定，對育兒教育也能成熟面對，此時工作、經濟與家庭也穩定。

●35歲以上懷孕，此時卵巢生育能力急遽下降，相對流產與早產率提高，新生兒畸形的機率也提升不少，另外，也容易出現產後併發症，如:妊娠糖尿病、高血壓等。

●40歲以上懷孕，雖然此時事業與心理都已成熟，但流產率高達13-15%，更容易產生遺傳缺陷，除此之外，媽媽與孩子的年齡差距過大，可能造成日後的代溝。

### 備孕保健

除了年齡的差異會對胎兒造成不同影響外，懷孕前的保健也很重要!以下幾點要特別注意:

- 治好月經異常症狀與婦科疾病
- 每天測量基礎體溫，確保排卵正常
- 保持運動習慣，維持適當體重
- 促進血液循環順暢，使卵巢得到充分氧氣與養分
- 戒菸
- 必要營養素的攝取補充

然而日常生活要攝取完整的必要營養素非常困難，建議可以搭配市面上的維他命或營養錠-【生育家FertiHouse】備孕維他命，在備孕期間至懷孕後都能補充，內含備孕與懷孕時所需營養素，幫助調整體質使女性維持健康狀態迎接寶寶！

最後，不管男生或女生，組成家庭是兩個人的事，我們應該保持互信、互愛、互諒的態度，才能給即將到來的新生命一個溫暖的家。

# 30. 備孕有多重要？當媽前必做的功課！



「備孕」，顧名思義就是懷孕前的事前準備，相信大家都十分緊張，每個小動作都會注意萬分、深怕一個做不好就出事了！別擔心，現在就來教你完美「備孕」！

首先，心情是非常大的一個關鍵！保持愉快的心，去面對一個小生命、一個愛的產物、一個自己一輩子的責任，能做出如此偉大的事情，先為自己鼓鼓掌，跟自己說好棒！再來要注意準備懷孕之前，「養卵」是一件非常重要的事情，維持健康的卵子品質是懷孕的基礎之一，關係著受精和著床是否會順利發生。

通常一個健康的卵子從產生到排出大約要90天的週期，每個月會有1~3個卵子會在卵巢裡開始成熟，其中最成熟的卵子被身體釋放出來，此一釋放過程即是排卵。因此，這90天是非常重要的時期，建議多做下述行為加強好孕！

## 1、多運動

備孕期間其實不太適合做太激烈的運動，比較適合的運動如快走、瑜珈、有氧舞蹈等等，能增加身體中的血液循環，並使血液中含氧量增加，幫助改善卵巢的血液循環。

## 2、平衡荷爾蒙

由於卵子的生成依靠的是體內FSH與LH相互作用，如果體內荷爾蒙不平衡，可能導致不排卵，或是經期不正常導致不易受孕。需要靠飲食或是作息去做調整。

## 3、攝取養卵食物

有些食物也有不錯的助孕效果！可多攝取生的堅果，杏仁果和胡桃富含維他命E，或是維他命B6可助雌激素和黃體素的平衡。亦或是富含硒的巴西果，富含維生素E、B6和鋅的種子們，可幫助精蟲數，受孕和性慾。若想加強攝取葉酸、DHA、鐵，可以多食用綠色蔬菜，豆類及深海魚，如鮭魚，鮭魚，沙丁魚等等。

## 4、補充養卵維他命 - 肌醇、葉酸

有時候工作太忙或是三餐外食，沒辦法靠飲食去做調整，即可以選擇一些保健食品來輔助食用，像是FertiHouse的備孕維他命，即是一款相當適合備孕服用的綜合維他命！準媽媽所需要增加的



營養一罐完成，同時也是懷孕媽媽都必須該有補充的營養唷！

孕期最重要的維他命種類有葉酸和維他命A、B1、B2、B6、C和D，女性懷孕後對維他命的需求增加，但由於平時普通的營養攝入無法滿足孕婦對維他命的需要，所以額外補充維他命是非常重要的！

小提醒：在補充前建議詢問醫生，畢竟每個人需要補充的葉酸是不一樣的，還是要讓專業的去評估比較好！

## **5、帶著愉快的心情迎接**

最後同時也是最重要的一點！要知道維持好的心情才能帶給身體好的影響，就讓我們一起帶著期待的心情歡迎一個小希望誕生在這個世界，共同創造美好新生活！

# 31. 如何計算排卵期？ 排卵資訊補給站



為什麼要計算排卵期？

女性排卵後24小時內，為受精的最佳時機，因此計算排卵期對於想懷孕或避孕的男女性們非常重要！除了運用計算日子的方式，其實配合觀察分泌物、體溫及排卵試紙來預測及計算排卵周期會更加保險，現在讓我們一起來了解吧！

## 1. 計算排卵日

若女性的月經週期非常規律，利用公式計算排卵日是一個好方法。排卵日為下次月經來潮第一天往前推算14天，而排卵日的前5天及後4天加起來共10天的時間就是排卵期，如果想懷孕的女性們，可以把握這段時間行房，會有較高的機率受孕；但對於不想懷孕的女性們，這段期間就是俗稱的危險期。各位要注意，雖然計算排卵日很簡單又方便，但對於多數經期較不規律的女性此方法比較不可靠。

## 2. 測量基礎體溫(附體溫圖)

正常女性的基礎體溫，在排卵前會呈現低溫狀態，在排卵後體內因黃體酮的升高會大量分泌孕激素和雌激素，體溫也會隨之升高並持續一段時間直到經期開始，高溫約會持續14天。因此，若能持續觀察基礎體溫的高低，便能找出排卵周期。在睡醒後還未移動身體的情況下測量並記錄體溫，不過因為在測量基礎體溫時難免有各種不確定因素影響，最好還是能搭配其他方法一起推算會更準確。

## 3. 觀察分泌物(子宮頸黏液)

通常女性分泌物會隨月經週期出現變化，越接近排卵期，分泌物會越趨清澈透亮且有彈性，如蛋清般拉絲度非常高。此種黏液出現的最後一天為高峰日，此後48小時就是排卵日。因此在陰部出現濕潤感到高峰日後三天內是最容易懷孕的。

## 4. 使用排卵試紙

排卵試紙是利用尿液中的黃體素(LH)濃度高低來判斷排卵與否，月經週期的第一天開始算周期到結束後LH濃度會緩慢升高，直到濃度升高到頂峰後，會有突然驟降的現象，驟降後才會出現排卵反應。

排卵試紙上會有兩條線，C與T，C線為試紙的指標，C線不管任何時候碰到尿液都會顯現，若沒有代表此張無效，T線會隨尿液中的LH濃度出現深淺變化，T線越深LH濃度越高，當T線深度還未比C線深(陰性反應)時，代表還非排卵期，而當T線深度大於C線時，代表LH濃度達到頂峰(陽性反應)，24~48小時內會開始排卵，這時是最容易受孕的時候。

排卵試紙在市面上品牌很多，品質卻參差不齊，對於現代的女性來說不管想要懷孕或是避孕，排卵期的準確計算絕對不能輕忽，排卵試紙的品牌更要仔細挑選！加拿大製造、原裝進口品牌，雅創(Artron)、恩佰(NTbio)都是公認的高品質試紙，也建議各位女性交叉使用上述方式來計算排卵期提高準確率喔！

備孕除了計算排卵期外，保持一些良好習慣使卵巢機能健康也是必要的，有健康的卵巢才有健康的卵子。平時多運動提升血氧量、攝取充足水分、保持良好睡眠品質、減少壓力避免影響體內賀爾蒙、多吃優質蛋白質和新鮮蔬果、減少糖分攝取，甚至還可以攝取幫助受孕的食品，如月見草油等。最重要的是擁有健康的身體和保持愉悅的心靈，只要身心狀態調養好，好「孕」自然到！

◎加拿大Artron雅創排卵試紙使用說明：撕開鋁箔包裝後取出試紙，接著握住底端使試紙呈垂直狀態，並依箭頭指示方向浸入收集好的尿液中(最好避免使用晨尿來檢測，檢測前兩小時應避免攝取大量水分，以防尿液濃度影響試紙判讀，收集尿液的容器也要保持乾淨乾燥)，須注意勿讓尿液超過指示線。等待十秒過後取出試紙，將其平放在不吸水的乾燥表面，並保持MAX面朝上。十分鐘後結果開始顯現，10~20分鐘為最佳判讀時間，此時的判讀結果會是最準確的。最後一步是將結果對照說明書，T線較C線淡或只顯示C線時表示陰性結果，即為無排卵。反之，若為排卵前兩日，結果將呈現T線深於C線，或者兩條線顏色相近。其餘情況皆為無效檢測，需要再取新的試紙重測。

# 32. 備孕潤滑劑挑哪牌最適合自己？品牌比較看這裡



婚後有了經濟基礎，雙方都萌生了生小孩的念頭，但往往因為種種因素，例如：長輩壓力、工作壓力、作息關係等，影響房事或受孕過程。夫妻們不妨放輕鬆多一點新嘗試、多一點生活情趣，買些小道具或用品來增進房事激情，不僅能讓感情升溫還能大大提升受孕機率喔！讓房事更加順利的「潤滑劑」有許多種，使用潤滑劑其實是很正常的事，就像淚液分泌不足時會使用人工淚液一樣，而有時難免在想行房時因為壓力、疲倦或經期而影響身體素質，因此使用潤滑液來輔助平時的生理活動再適合不過了！

市面上潤滑液品牌百百種，要考慮的因素也非常多，潤滑持久性、是否致敏、是否含殺精成分、水性與油性等等，不同時期可能也需要挑選不同種類的潤滑液，讓我們來為您比較，市面上各大品牌潤滑液的優缺點吧！

## 1.K-Y

相信大家都對K-Y這個品牌不陌生，沒用過也一定聽過，原為嬌生集團旗下品牌，後來被杜雷斯所屬集團收購。K-Y潤滑液(K-Y凝膠、K-Y Jelly) 屬於水溶性潤滑劑，能讓使用者在結束後用清水洗淨即可，並不容易殘留在人體內，無色無味、不油不膩，適合男女朋友或夫妻在享受閨房樂趣時搭配使用。

◎製造商:利潔時有限公司 ◎製造地:泰國

## 2.杜雷斯Durex

杜雷斯除了眾所皆知的保險套品牌，其實也推出了多種潤滑液，比較特別的是「可食用的水果風味」潤滑液，同樣也有可搭配情趣按摩棒的潤滑液。除了能協助房事順利，還能大大增進情趣，就端看你如何去搭配運用囉。

◎製造商：利潔時有限公司 ◎製造地：泰國

## 3. PLAY & JOY

近期在網路界大紫大紅的台灣本土潤滑液品牌，除了無色無味的水溶性潤滑液外，還推出了各種不同類型的潤滑液，例如：水潤型、熱感型、抑菌型與絲滑型等等，更有添加號稱能幫助男性威

猛的瑪卡型。但若是想要懷孕的話，最好還是挑選成分越簡單、降低精子失去活動力的風險的產品。

◎製造商:英諾美生物科技 ◎製造地:台灣

#### 4.英國Babystart備孕潤滑劑

專為備孕婦女準備的最佳利器！低敏配方，不含Parben、乙二醇，酸鹼平衡，絕不阻礙精子活動力，更附有小罐裝及擠壓管，方便行房時做最高效率的使用，另外水溶性的基底在使用完也很方便清理，對於想要好孕的夫妻們最適合不過囉！

◎製造商:Babystart Ltd ◎製造地:英國

其實市面上潤滑液大大小小品牌真的很多，要在對的情況挑選對的潤滑液才是重點，備孕的婦女們除了要注意使用的方便性與成分外，最重要的還是「過敏」，記得購買回家後要先局部塗在手背上，先試試會不會敏感不適，才不會在行房過程中影響情趣喔！

# 33. 總是女性在備孕？男性備孕其實超重要！



為了迎接送子鳥的來臨，準媽媽們無所不用其極的全力備孕，補充營養素、調整作息、養成運動習慣、各式紀錄與測量等等，只為了在最佳狀態下受孕，但我們卻忽略了男性備孕的重要性！

在不孕不育的夫妻中，早期多數會被認為是女性的問題，其實真正的因素男性大約佔了一半。男性生育能力的關鍵指標 - 「精子質量」不斷下降，現今男性不育問題漸增，我們必須正視這個問題，男性也應該認真備孕，讓我們來看看造成精子質量下降的因素與男性如何備孕呢？

## 影響生育的因素

有許多不良生活習慣與生活因素會造成男性生殖健康，甚至引發男性不孕症，男性應該注意避免以下壞習慣：

1. 久坐不動容易使男性患上前列腺炎、睪丸炎，甚至使睪丸溫度過高，嚴重則損壞睪丸功能，造成精子質量下降。
2. 睡眠不足是不育症的最大因素，因精子的產生與發育主要為夜間進行，熬夜會導致生精失調、精子數量驟減、活動力下降等等。
3. 飲酒過量與高溫皆會損傷精子，特別是就精濃度高的烈酒，會影響精子生產與發育，精子質量下降。
4. 長時間泡溫泉、桑拿、廚房等等的高溫環境，也會對生殖系統造成傷害。
5. 職業因素也是其中之一，若工作時會接觸到放射線、苯、甲醛、重金屬等有害物質都會造成精子數量、質量、活動力下降，甚至提高畸形率。

## 男性備孕注意

男性們應該先了解自己，25-30歲為最佳生殖期，男性在30歲後，內分泌會小幅改變，造成生殖力下降，因此，選在適當的年齡進行備孕才能達到最大效果。保持良好生活習慣、飲食營養均衡、避免過量菸酒、充足睡眠與養成運動習慣，這些是基本的備孕準則，同時也應該注意生活與精

神壓力。而在民間流傳，男性備孕就應該要禁慾，其實不然，長期禁慾可能造成精子密度過高，活動力差，甚至精子死亡。

### **男性備孕進補**

產生精子所需的營養素包含：優質蛋白質、鈣、鋅等礦物質和微量元素、精氨酸、多種維生素等。在精子質量下降時，要多吃富含營養素的食物，尤其鋅元素直接參與了精子的生成與活動，可以多吃鋅含量頗高的海鮮類。再來是雞蛋，由於富含蛋白質、脂肪、多種維生素且還有鋅，是精子最好的還原劑。另外，美國研究發現，南瓜子、白洋蔥、薑與西紅柿等食物，因內含的營養素，同樣也能幫助提高精子質量。

幸福的家庭，來自男女雙方的共同經營，準媽媽們辛苦備孕的同時，準爸爸們也別閒著，可以幫雙方添購一些助孕輔助用品，全台最大的備孕平台 - 命孕補給站，專注解決備孕夫妻的煩惱，夫妻一起備孕不僅不孤單還能增加生活情趣，看來，送子鳥就在不遠處囉！

# 34. 『吃』出好孕體質-備孕飲食全攻略



姐妹們步入禮堂組成家庭之後～接下來的夢想應該就是希望順利成為一名幸福的母親了！有健康的母體才能孕育出健康的寶寶，但現代人生活緊張壓力大，身邊經常有聽聞不易受孕的消息？！今天就來與姐妹們分享如何備孕？吃出好孕體質！

## 1. 《蛋白質》

蛋白質是人類生命的基礎，是腦部、肌肉及內臟最基本的生成營養素，佔人體總熱量的10%~20%，女性每天需攝入體重乘以1~1.5公克的份量，而備孕期間應增加至體重乘以1.5~2.0公克。【備孕期攝取量=體重kg \* 1.5~2.0 g】

含蛋白質的食物：

- 肉類：豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、鴨肉、內臟、肉類加工品、魚類、海鮮。
- 豆類：黃豆、蠶豆、花生、豆製品（如豆干、豆腐、素雞、豆漿、黃豆粉等）。
- 蛋類：雞蛋、鴨蛋等。
- 奶類：高蛋白奶粉、全脂奶、奶製品（如奶油、冰淇淋等）。
- 其他：麵筋、麵腸、綠藻、酵母等。

## 2. 《維生素》

維生素除了是人體健康必備元素，亦是維持人體正常的生殖功能之重要營養，人體若缺乏維生素則容易造成不孕！即使懷孕也容易產生胎兒缺陷，甚至導致流產、早產及死胎等危險情況，除了可以多攝取富含維生素之水果及深色蔬菜，亦可適量補充維生素錠來加強。

富含維生素的食物：

- 水溶性維生素：全穀類、蛋奶肉(魚)、肝臟、堅果、香蕉、柑橘類。
- 脂溶性維生素：黃色蔬果、小魚乾、植物油、小麥胚芽、陽光中的紫外線。

## 3. 《微量元素》

如鈣、鐵、鋅．．．等微量元素，適量補充對維持人體健康極有幫助，當然也就更容易養成易受孕體質。



富含微量元素的食物：

蔬菜：莧菜、菠菜、蘆筍、小白菜、胡蘿蔔、花椰菜、龍鬚菜。

肉類：動物內臟、大骨湯、雞蛋。

水果：鳳梨、蘋果、葡萄、桃子、李子。

#### 4.《葉酸》

研究報告顯示，葉酸能有效降低胎兒生長畸形的機率，懷孕初期是胎兒各項器官系統分化及胎盤形成的重要時刻，此時胎兒的細胞生長分裂十分旺盛，缺乏葉酸可導致胎兒神經管畸形，且葉酸對於一些妊娠中易產生的疾病也可起到預防的功效！有鑑於葉酸對於胎兒或母體皆有極重要之功效，建議備孕的姐妹們，可於懷孕前三個月即開始補充，每日約0.4毫克，來養成母體健康體質。

富含葉酸的食物：深綠色蔬菜、牛肉、馬鈴薯、全麥麵包及烘焙豆類。

備孕期間飲食應以天然健康均衡為主，但因現代人生活步調快工作壓力大，經常導致用餐時間不正常不規律等現象，此時可挑選合格且合適的補助食品，來幫助姐妹們調整好孕體質，預祝大家都能成為最幸福健康的準媽咪。

# 35. 最甜蜜的負荷！懷孕期間該注意的5大禁忌



“等你當媽了就知道！”這句話聽在還沒當母親的言猶在耳。母親，是最艱難的角色，也是終身學習的工作！

當胚胎還是米粒般大小的時候，母親就得時刻注意，因應一些生理上或心理上的變化。伴隨著一些無論生活上、行為上或飲食上須留心的細節和禁忌，這是最甜蜜的負擔。

懷孕的禁忌，除了廣為人知的前三個月不能說、不搬重物、不碰剪刀等，我認為，飲食的留意是最不容忽視的，這關係到母體健康和胎兒發展。這邊我大概整理出5大項孕期間須避免的飲食並加以概述。

## 1. 茶類、咖啡等含咖啡因飲料和酒精。

酒精：酒精本身就不是對身心多好的東西，孕期間飲酒恐對胎兒心臟、腦部等造成傷害。

茶類/咖啡因：咖啡因是類似中樞神經興奮劑，可以暫時去除疲憊的感覺恢復精神；茶葉中含一種叫單寧酸的物質，容易降低人體鐵質的正常吸收率而導致貧血，懷孕期間不建議飲用。(可由新鮮果汁或替代)。

## 2. 生食、加工品或油炸。

生食/加工品：未經煮熟的生食，如生魚片、生蠔等，有細菌滋生之疑慮，對母體和胎兒造成傷害；加工食品通常帶過多其他的添加物，對孕婦有高血壓或水腫等症狀的負荷產生。

油炸：油膩的食物不易消化，易造成腸胃不適，會增加害喜頻率。

## 3. 木瓜、西瓜或椰子。

雖然新鮮果汁可取代乏味的白開水，但並非所有的水果都可以。

木瓜：含女性荷爾蒙，可能會對孕婦體內荷爾蒙造成干擾，亦有導致流產之風險。

西瓜/椰子：中醫說，子宮屬寒，不宜碰觸冰冷，孕期間也是建議少吃冰。西瓜、椰子等水果屬寒，容易誘發寶寶過敏體質。

## 4. 滑胎之品，如黑木耳。

黑木耳有活血化之功效，不利胚胎的穩定成長。

## 5.盡量避免食用中藥材。

性寒帶苦的黃蓮；甘溫火熱的桂圓或人蔘；補體的藥酒等。茲認為，藥材的進補和治療都比不上天然的食物和適當的運動來得好。

除了天然食材和適當的運動外，也可以另外補充相關保健品來做輔助保養。「生育家FertiHouse備孕維他命」，涵蓋所有孕期間不可或缺的营养素，一錠補全部。

維生素A:助於胚胎發展，增進免疫功能。

維生素B群: 補鐵，促進紅血球。

維生素C :抗壞血酸，以防壞血病。

維生素E: 抗氧、抗老、護血管。

葡萄糖酸銅: 預防貧血、防止骨質疏鬆。

褐藻:防血管硬化、糖尿病及肥胖。

葉酸: 主要功能是生血，幫助胎兒神經和智力發育。

另外含有其他如鋅、鈣、鐵等豐富礦物質。

無論您是正在準備懷孕，懷孕中或是孕後，均衡飲食、適度運動、不太過勞累、照醫生交代還有最重要的是保持心情愉快，做足萬全的準備迎接新生命!

# 36. 備孕工具不能少，排卵試紙這樣挑！



妳了解自己的身體嗎？想掌握「做人成功」先機嗎？！

除了透過健康飲食調理好孕體質及適當運動創造低壓生活之外，一般來說，我們會用下列幾種方式精準掌握排卵日期，以提高受孕成功的機率：

## 1. 長期測量基礎體溫

買一支基礎體溫專用體溫計，測量基礎體溫要長時間持續，天天進行，並且每天測量的時間及位置都要固定，月經來潮和同房日必須另外標示，若有感冒、發燒、飲酒、晚睡等會影響體溫的狀況，也要特別註記說明。

在排卵日前的基礎體溫，一般在36.5度以下，到排卵日前一天會再下降一點，排卵當日體溫最低，之後再開始上升，透過每日確實紀錄，姐妹們即可推算出排卵日是哪天。

## 2. 子宮頸黏液法

平常的日子裡，子宮頸黏液又黏又稠，就像要堵住子宮頸口似，但到了排卵期，黏液變得清薄，方便精子通過！所以觀察自己的子宮頸黏液的狀態，也可預知排卵期。

## 3. 利用排卵試紙

如果覺得長期量基礎體溫太麻煩，又擔心子宮頸黏液判斷的精準度，其實有個更簡便的方法！就是可以購買具有合格標章的排卵試紙方便檢測。排卵試紙是檢測尿液當中的黃體刺激素，當黃體刺激素數值激增時，表示即將準備排卵！

從月經來潮的第十天開始測，每天用排卵試紙測一次。如果發現試紙顏色在逐漸轉深，就要增加測的頻率，最好每隔4小時測一次，排卵一般發生在由深轉淡的時候。如果發現快速的轉淡，說明卵子要破殼而出了，那就要抓緊時間了！在一天中什麼時候測比較好？每天最好在10 - 20點測，不要怕浪費排卵試紙，一直測到陽性為止。

出現陽性結果後約24~48小時即可促進排卵，所以測出此結果1-3天內最容易受孕，建議在這3天內行房。夫妻合作，開始每隔48小時行房一次，就可以提高受孕機率喔！

## 排卵試紙這樣挑！

在購買時，應檢查外包裝是否有完整註明品名、保存方式、產地、製造日期及保存期限，仔細閱讀使用說明書後即可開始使用。

選擇有合格標章的廠牌，例如:【加拿大Artron】、【加拿大NTbio】，高顯色高吸水，便捷方便，精準紀錄最佳時刻！獨立包裝乾淨衛生，快速顯示也能讓姐妹們不再提心吊膽。

每個Baby都是父母最幸福的禮物，藉由準確率高的方式可以讓姐妹們早日圓夢，利用排卵試紙即是一項便利又安全的方式。

全台最大備孕平臺-命孕補給站 (建議月經來潮第十天開始測，每天用排卵試紙測一次，直到測到兩條線陽性結果。)

# 37. 誰說熟齡女不能備孕？熟齡女備孕的大小事



女性30歲以上，被稱為熟齡，隨著年紀的增長，被掛上的稱號就越來越嚇人，高齡、大齡，什麼都來，超過40歲更被認為是步入了中年，但其實熟齡的女性，是身心發展上最為成熟且健全的階段，因月經週期、排卵量都比20歲出頭的女性穩定，換言之就是另一個比較適合受孕與生育的階段，正是步入生兒育女的黃金階段。

## 多做檢查好安心

熟齡女性，仍有少部份約15%比例的女性，可能面臨高危險妊娠的問題，如：子宮肌瘤、子宮肌腺症、子宮內膜息肉、卵巢腫瘤等，懷孕前，透過檢查如發現有前述的婦科疾病，即應針對不同的婦疾，做適當的處理或治療。花半年至兩年的時間好好休養，許多媽媽因修養得宜皆成功自然受孕。

## 孕前正確調理身體

### 1. 禁吃冰冷過甜和辛辣食物

生菜沙拉、水果、牛奶等，生菜沙拉屬於寒涼性的食物，和喝冰飲一樣，會讓體內氣血循環不佳；另外寒性水果、牛奶也盡量少吃，水果、牛奶聽起來是既健康、又天然的食物，為什麼不能吃？因為台灣水果普遍偏甜，糖分攝取過多容易造成體內痰濕；而夏季水果多半又屬於寒性，這些都會使女生手腳冰冷，體內的氣容易被消耗，導致子宮環境不佳；而油炸、辛辣、焗烤等重口味料理方式，體內太過燥熱也不行喔！

### 2. 菸害酗酒大忌

煙容易導致早產、流產等危險性，而二手煙對寶寶的影響很大，吸食到寶寶體內的尼古丁（尼古丁代謝物）比起不吸菸父母的寶寶多了七倍。有抽菸習慣的父母，不僅傷害自己也容易使寶寶置身於危險之中。想要處在良好的備孕狀態，還是趁早開始戒菸喔。

過度飲酒的女性會大幅降低受孕的機率，準備懷孕的夫妻最好在孕前三個月左右就不要喝酒，避免一切會影響孕育的因素，如果一方經常飲酒，不僅會影響精子或卵子的發育，還會造成精子或卵子的畸形。

### 3.需適度排解壓力

相較於一般體細胞，卵子、精子等生殖細胞承受壓力的能力只有前者的十分之一，臨床上發現，即使是20多歲的女性，一段時間熬夜、工作壓力大，取出的卵子品質就會下降。所以壓力的釋放是在重要不過的了，充足睡眠與適當的運動，是順利懷孕的重要關鍵。

### 4.維生素適當補充

孕前補充營養也是因人而異，可千萬不要盲目進補，應在做孕前檢查時，向醫生諮詢一下妳需要補充哪種維生素。一般來說，在懷孕前可以補充葉酸，這是維他命B的一種，有助於防止胎兒發生神經管缺陷，而葉酸並不是吃越多越好，也要遵照醫師指示服用；身體瘦弱或有貧血的女性則可以多補充一些營養素，如鐵、鈣等等，以便增強體質。如果有抽菸、喝酒的習慣，可以多補充維他命C，減少流產機率。此外，建議素食者可改成奶蛋素，並補充維他命B12，以增加不足的營養素。命孕補給站為台灣最大備孕用品、知識平台，為了提倡備孕的重要性，也為了備孕知識尚未成熟的台灣而創立，生育家備孕維他命是考慮到要從日常食物中攝取所有備孕所許營養素實在太過困難而生！

以上狀況都掌握了，婦科問題也及早解決了，想要打造出好孕體質絕對不困難喔！

# 38. 神秘的基礎體溫，從曲線更瞭解自己身體狀況及好孕日的選擇！



利用計算自身經期與排卵狀況來安排好孕日的時機，相信是每個備孕準媽媽的功課之一，而除了經期時間與排卵狀況之外，基礎體溫也是考量的因素之一！

## Q. 基礎體溫是什麼？

A. 所謂的基礎體溫便是指一般人體在較長時間睡眠醒來後，未進行任何活動之前所測量的體溫，正常來說是人體一天之中的最低體溫。

而每個身體機能正常、處於生育年齡之間的女性，他們的基礎體溫也會與月經周期一樣，有周期性的變化。

主要原因在於卵巢在排卵後會形成黃體素，其會刺激下視丘的體溫調節中樞，使得基礎體溫出現高低溫兩相變化，因此形成變動，期間會一直持續到下次月經來潮之前才開始下降。

因此基礎體溫是女性生理變化中很重要的一個參考依據，依照正常的經期變化來說，基礎體溫會從經期來臨之時從低溫轉變為高溫，其代表卵子成熟、排卵進入黃體期。

以此為主的基礎體溫週期就能判斷是否有懷孕條件。

## Q. 而什麼又是基礎體溫的週期變化？

A. 正常女性在排卵前也就是卵子逐漸成熟的時段，稱之為濾泡期，也就是低溫期。濾泡在荷爾蒙的作用下，一旦成熟並接受到黃體刺激素後，就會發生排卵行為；之後排卵後在黃體素刺激下使體溫升高產生的黃體期，則稱之為黃體期，亦為高溫期。

既然知道了基礎體溫的來源與參考方式後，如何獲得參考數據也就是如何測量出自身的基礎體溫便是最重要的步驟之一！

## Q. 要如何測量基礎體溫？

A. 步驟一：首先先至藥局買電子基礎體溫計，於睡前放置於床頭或起床伸手可及之處。在體溫計的選擇上要選擇可測量至小數後兩位的樣式，才能觀察到小數後兩位的變化。



步驟二：於6-8小時連續睡眠後，在甦醒之時不擅動、不說話，將基礎體溫計放置於舌下測量5分鐘，其獲得的結果便是形成基礎體溫週期表的數據。

步驟三：將測量結果紀錄在基礎體溫表上(基礎體溫表單可於網路上下載獲得)，將每日測得的基礎體溫數字連成曲線即為基礎體溫曲線。

測量期間需特別注意：

- 1.每天需固定時間量測，前後如果超過一小時一定要特別備註。
- 2.測量的起始時間從經期來的第一日開始量，至少持續測量6個月。
- 3.基礎體溫容易受到情緒、失眠或感冒生病吃藥等因素影響。
- 4.假如情緒波動較高較常或是失眠、容易感冒、生病等等，建議先將身體狀態調整好，再準備受孕。

### Q. 如何依照基礎體溫曲線判斷受孕？

A. 一般來說，正常的月經週期約28天，會符合以下幾點：

- 1.低溫期約落在12~14天，之後便會排卵。
- 2.排卵期溫度攀升時間約1~3天，接著達到高溫期。
- 3.排卵後溫度會上升至少0.3℃，曲線表格上的格子約大於6格。
- 4.高溫期溫度穩定，溫度大於36.7℃。
- 5.高溫期若維持12天以上，就是容易懷孕的好孕勢時期！高溫期如果天數太短，則代表其黃體功能不足，無法給予胚胎足夠的溫暖，會使得胚胎不易著床，或是著床後容易早期流產。

在了解了基礎體溫週期與曲線後，提醒各位準媽媽們，在測量基礎體溫的同時也可以和排卵試紙搭配，事半功倍！

能越精確的算好期間規律，越能算出最容易受孕的時期，全台最大備孕平臺-命孕補給站提供多元的商品資訊，讓每個準媽媽大大增加懷孕機會囉！

# 39. 備孕之餘別忘了打疫苗！有關備孕期間的疫苗選擇及注意事項！



每個孩子的到來都是媽媽心頭上的寶，為了能讓孩子有健康的身體並且能平安的產下他，不少準媽媽在備孕的期間就會開始做各種功課。其中關於孕前需要接種的疫苗，相信很多準媽媽們雖然有概念，卻還是有許多疑惑吧？

首先，要安排孕前接種疫苗需要先了解為什麼要接種疫苗！

備孕期間接種疫苗一方面除了能提高準媽媽們本身的免疫力之外，另一方面也能間接確保日後胎兒的保障以及讓他們能抵抗病菌的危害。

而備孕期間需要安排注射的疫苗其實並沒有強制規定，數量亦不是越多越好，主要還是需要結合準媽媽們的體質而定。

體質的觀察建議經由醫院抽血做抗體檢查，並同時了解疫苗的種類與作用是否適合自身的情況再做評估，一般常遇到並可接受的疫苗種類有如下幾種：

## 1. 麻疹、腮腺炎、德國麻疹三合一疫苗(Measles, Mumps and Rubella; MMR)

屬於飛沫傳染或接觸傳染之病毒，在出疹的前後都有傳染性，因此若是懷孕時感染麻疹、腮腺炎、德國麻疹其中之一，都可能透過胎盤垂直傳染給胎兒，造成較高機率流產，或是多重先天缺陷(例如智能不足、先天性心臟病、耳聾等)。

## 2. 水痘疫苗

此種病毒病症初期會有類似感冒、發燒等症狀產生，之後在皮膚、口腔上會長出紅疹、水泡等傷口，且會發癢，其傳染力需一直到水泡結痂後才消退，假如孕婦在懷孕前期感染，可能導致胎兒先天畸形的問題，到了孕期後期感染的話，嚴重甚至會引發死亡率極高的腦膜炎與肺炎，因此備孕期間建議安排接種該疫苗。

## 3. 子宮頸癌疫苗

主要是經由人類乳突病毒(HPV)感染引起，也可能導致陰道癌、外陰癌等其他相關癌症的發生，因此定期接受子宮頸抹片篩檢，再輔以子宮頸癌疫苗接種，能達到自身更完善的預防效果。

#### 4.B肝疫苗

歸屬於死菌疫苗 ( inactivated virus vaccines ) 也就是沒有活性的病菌，施打後不會引起真正的感染，對胎兒也不具感染力，安全顧慮較小，一般可以在懷孕的過程中施打。不過考量B肝疫苗的注射程序為0、1、6，即為第一針算起，第二針在之後的一個月時注射，第三針則是在第六個月時注射，因此此類疫苗建議在孕前 9-11個月進行為佳，以確保懷孕時體內的B肝疫苗病毒完全消失並產生抗體。

以上疫苗需特別注意的是，除了B肝疫苗之外，其他疫苗皆歸類為減毒活性疫苗 ( live-virus vaccines ) 的一種，此種疫苗雖然在施打後可使母體產生抗體，可以幫助胎兒對抗病菌，但不建議懷孕中的婦女接種，而是在備孕期間也就是懷孕前施打，注射之後也建議間隔一段時間再懷孕，以避免影響胚胎發育，危及胎兒健康。如果接種後四週內懷孕，需密切追蹤疫苗對胎兒的影響。

除此之外其他常見疫苗例如流感疫苗、三合一疫苗(減量破傷風、白喉、非細胞性百日咳混合疫苗)(Tdap)等屬於死菌疫苗以及類毒素疫苗的不活化疫苗則可於懷孕期間接種。

但是視每人檢查後的綜合情況決定，在播種疫苗之前還是建議向專業人員徵求意見，以求更完善的疫苗接種安排！

備孕小細節多如毛，除了疫苗資訊，全台最大備孕平臺-命孕補給站也提供備孕期間許多好物。

# 40. 控制體脂肪，受孕好容易！



許多女性擔心懷孕期間體重增加，但在嘗試懷孕之前評估您的體重和脂肪水平同樣重要。超重的女性和體脂肪過低的女性在懷孕方面面臨著各種特殊的挑戰。

## 妳是過重還是體重不足？

要確定您是超重還是體重不足，請計算您的BMI。

BMI值計算公式： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$

例如：一個52公斤的人，身高是155公分，則BMI為： $52(\text{公斤}) / 1.552(\text{公尺}^2) = 21.6$

體重正常範圍為  $BMI=18.5 \sim 24$

醫生認為適宜生育的BMI值為20到24之間，因為這是懷孕的最佳水平。如果你超出這個範圍，你可能會遇到困難。

## 低體脂和生育能力

體脂在生育中起著重要作用。它有助於將雄性激素轉化為雌激素。如果你的體脂水平太低，你可能不會排卵。如果您體重不足，或體重指數低於19，請嘗試增加體重以提高您的受孕機會。許多體重不足的女性不知道她們已經停止排卵，因為她們的月經依舊來潮。通過攝入大量健康、營養均衡的膳食來增加飲食中的卡路里可以提高您的受孕機會。

## 低體脂和懷孕

體重不足會影響您懷孕到足月的能力。2006年發表於“英國婦產科學雜誌”的一項研究發現，BMI為18.5或更低的女性在孕早期流產的可能性比平均體重女性高72%。美國懷孕協會建議，體重不足的女性在妊娠早期嘗試至少增加2kg的體重。

## 高體脂和生育能力

正如低體脂會干預排卵一樣，身體脂肪過高也會影響排卵。額外的脂肪會使你對胰島素不敏感，並導致瘦素激素的過量產生。兩者都可能導致排卵不規律，進而影響受孕。減掉一點體重可以大大提高你的生育能力。

## 高體脂和懷孕

超重和肥胖女性在懷孕期間面臨幾項挑戰。如果體脂過高，將會增加患妊娠糖尿病和高血壓的風

險。即使你不肥胖，體脂百分比較高也會增加你的風險。此外，醫生也可能更難聽到寶寶的心跳並測量寶寶的體型。最後，根據研究報道，陰道分娩對於明顯超重的女性來說可能更危險，因為她們有更大的產後出血風險。雖然您在懷孕期間不應該節食或嘗試減肥，但選擇更健康的食物並避免體重過度增加將有益於您和您的寶寶。

在體重控制的同時，也應該注意營養的補充，尤其是葉酸、維生素A、維生素B群、維生素C和維生素D等。如能達到體重健康和營養均衡，成功成為準媽媽的幾率將會大大提升！

小提醒：在補充前建議詢問醫生，畢竟每個人需要補充的葉酸是不一樣的，還是要讓專業的去評估比較好！

# 41. 備孕不只是女人的事，男人該如何提升精子品質？



備孕不只是女人的事，想要孕育出健康的寶寶，男女的生育健康都極為重要。因此，男士們必須了解生活方式因素如何影響精子的品質以及可以採取哪些措施來提高生育能力。

**精子健康取決於以下因素：**

- 1.數量：在單次的射精下能排出每毫升至少15億的精子數量，是最為理想的狀態。如果精子數量過少，就會導致難於和卵子結合進而懷孕。導致精子數量過少的原因包含了疾病、年齡和生活環境。
- 2.運動：為了與女性的卵子進行結合，精子必須在女性體內移動。想要成功受孕，至少須有50%的精子能在女性體內移動。
- 3.結構：正常的精子有橢圓形的頭部和長尾巴，以利於在女性體內移動。雖然精子數量或運動不是一個重要的因素，但正常結構的精子越多，就越有生育機會。

**以下9個步驟能幫助提升精子品質：**

- 1.維持健康的體重：研究證明，體重指數（BMI）與精子數量和精子運動有關。成年男性的健康BMI指數為 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 。
- 2.飲食均衡：選擇大量富含抗氧化劑的水果和蔬菜，有助於改善精子健康。同時，少吃高脂肪食物和多攝取優質蛋白質也有幫助。
- 3.壓力管理：壓力會降低性功能並干擾產生精子所需的激素。因此，保持心理樂觀非常重要。
- 4.運動習慣：適度的運動可以增加大量的抗氧化酶，幫助維持精子的水平。研究發現，每週至少運動三次，每次維持1小時，有助於提升精子的數量與品質。
- 5.戒煙：吸煙的男性更有可能降低精子的數量、密度和運動能力。與不吸煙的男性相比，產生的

精液也更少。

6. 遠離毒品：可卡因、海洛因、大麻等毒品，會大幅度降低精子的活力，進而影響生育功能。

7. 減少飲酒：大量飲酒會導致睾酮減少，進而導致精子數量減少，甚至陽痿。如果您有喝酒的習慣，請適適可而止。

8. 注意化學物質：長期接觸殺蟲劑、鉛或其他會產生毒素的化學物質會影響精子的數量和質量。如果必須接觸，請採取安全措施。例如，穿防護服和設備，避免皮膚直接接觸化學品。

9. 避免過熱：陰囊溫度升高會妨礙精子的生產。盡可能，穿著寬鬆的內褲，減少不良坐姿，避免桑拿和泡熱水澡，以提高精子質量。

希望大家都能與伴侶迎接新生命的到來，成為最幸福健康的準父母！

# 42. 睡得好，就能輕鬆吸引好孕氣！



想要孕育一個健康活潑的寶寶，不論男女都要在懷孕之前多做準備。身體檢查、改善生活習慣、注意飲食均衡都必不可少。而高品質的睡眠，也是其中的重要環節。

## 備孕階段的睡姿有多重要？

### -不建議的睡姿（仰臥、俯臥）

長期仰臥的睡姿會造成子宮的縱軸與床面呈大約45度角，再加上膀胱內尿液的重量，這將向後壓迫使固定子宮的韌帶受損，從而造成後位子宮。後位子宮有可牽引宮頸上翹，指向陰道前壁，使宮頸外口明顯高出精液池，造成精子無法順利進入宮頸管，無法和卵子順利結合。而俯臥睡覺的女性會因此種姿勢，使胸部受壓，影響呼吸和整體的睡眠質量。

### -建議睡姿（側臥）

對於女性來說，最好的睡姿就是側臥，左右側臥都可以，但是相對來說右側臥要比左側臥相對好一些。左側臥因為會壓迫心臟，可能引起不適。但是，睡姿長期不變也會對肩關節帶來壓力。因此，建議多換幾種睡姿。

## 男性的睡眠也同樣重要

很多人有個思想謬誤，認為備孕的關鍵在於女性，其實不然，2018年3月在美國生殖醫學會期刊(Fertility and Sterility)有一項研究發現男人睡眠不足也會影響受孕能力。和每天睡8小時的男性相比，睡眠時間小於6小時的男性成功讓伴侶受孕的幾率少了38%。

根據美國睡眠醫學會(American Academy of Sleep Medicine)建議，一天要睡7-9小時才能維持身體健康，低於6小時的睡眠為睡眠不足。此外，有研究發現睡眠品質也會影響男性賀爾蒙分泌。

因此，不管是男性還是女性都應該注意自己的睡眠時間與品質。睡得好，就能輕鬆吸引好孕氣！



# 43. 拒絕子宮寒冷，打造適合胎兒居住的溫房！



宮寒意味著子宮內膜對加溫激素（黃體酮）沒有適當的反應。患有這種疾病的女性通常基礎體溫的上升速度緩慢或懷孕初期體溫下降。

## 宮寒的症狀

子宮寒冷的女性，普遍容易覺得寒冷，手腳冰涼，尤其是在氣候轉冷和生理期的時候。這些現象在月經來臨時，特別明顯，還會伴隨著腰酸、小腹痙攣以及疼痛。同時，也可觀察到月經量較少且顏色極深。宮寒不僅會影響胚胎生長，還會抑制子宮的血液循環。治療的重點是使子宮變暖，從而使孕酮保持在令人滿意的水平。這不僅有助於代謝，還能使子宮分泌足夠的營養素，從而創造一個適合胚胎居住的環境！

## 宮寒常見的原因

1. 過量食用低溫飲料和生食，特別是在月經週期期間
2. 長時間待在室內或處於寒冷的氣候當中
3. 素食主義者，容易消耗過多的冷能食品，如生的水果和蔬菜

## 如何預防宮寒？

1. 注意保暖：如果環境溫度過低，寒氣就會侵入身體，傷害子宮。因此，一定要注意保暖。盡可能，不要一直待在室內，抽空走到戶外，讓毛孔接觸外界的自然氣息，如果體內有寒氣也可以發散出來。
2. 飲食調理：女性應少吃冷飲、瓜果等寒涼食物。生薑性溫，能溫中散寒，可適量食用。另外，可多吃紅糖、當歸、棗類等暖宮的食物。
3. 多運動：中醫認為“動則生陽”，寒性體質的女性需要多做運動來增加陽氣。運動中和運動後要注意保暖，特別是出汗後，毛孔張開，寒氣容易乘虛而入，出現宮寒症狀。
4. 生活習慣：洗澡時，應使用溫熱的水，避免貪涼而使用溫度過低的水。空閒時，也可使用熱水袋外敷小腹，活絡子宮。

# 4.4. 研究指出：缺乏維他命D可能會增加流產風險



灣處於生育年齡的女性中，有七成具有維生素D不足的現象。近期根據美國國立衛生局研究院的一項新研究指出，缺乏維生素D，很有可能增加產婦流產的風險。因此，不論是備孕中的女性或是準媽媽都不得不注意。

## 維生素D與活產率的關係

該項研究，檢測了1200名婦女在懷孕前和懷孕第8週的血液維生素D濃度水平，以確定潛在維生素D缺乏的跡象。研究表明，與維生素D水平不足的女性相比，具有足夠孕前維生素D濃度水平的女性懷孕的可能性增加了10%，其中成功誕下孩子的可能性增加15%。同時，在懷孕的女性中，孕前維生素D濃度水平越高者，懷孕流產的風險則越低。研究者Sunni L. Mumford博士指出，維生素D可能在懷孕期間發揮了保護的作用。

## 缺乏維生素D的壞處

維他命D的多寡會影響鈣質吸收，長期攝取不足會造成骨質疏鬆。而血液中維生素D不夠，會造成血鈣下降產生妊娠高血壓、糖尿病等疾病的風險，胎兒生長也比較遲緩，出生後可能有心臟病還有發育不良、免疫系統功能障礙的疑慮。

## 增加維生素D濃度的方法

台灣女性普遍畏懼陽光，若想增加維生素D濃度，多曬太陽是個簡單的方法。建議每天早晨曬太陽至少十五到二十分鐘，冬天日照少，可延長到一小時。日常飲食中可多攝取肝臟、全脂奶、蛋黃、瘦肉、曬過的香菇、黑木耳、堅果等食物。這些食物都能有效補充維生素D。

婦產科醫師指出，台灣的女性都非常注重防曬，且懷孕又不愛運動，缺乏維生素D的比例高達98%。維生素D不僅對懷孕有影響，即便是日常生活當中攝取不足，也可能導致骨頭變軟或是變形。因此，女性們別再害怕曬太陽，增加維生素D的攝取量，才能產下頭好壯壯的小北鼻喔！

# 45. 不可忽視，垃圾食物對生育健康的影響



## 垃圾食物對女性生育健康的影響

研究發現，吃過多垃圾食品且水果攝取量不足的女性不太可能輕易受孕。尤其，每週吃四次或更多次快餐的女性在懷孕上比那些很少或從未食用快餐的女性困難許多。

研究人員發現，每月攝取水果少於一到三次的女性平均受孕成功的時間比每天攝取三次或更多次水果的女性要長半個月。其中，「垃圾食品」中含有的反式脂肪導致婦女患不孕症的幾率增加70%以上。另外，水果攝取量最少的女性在一年內無法懷孕的風險為12%，每週吃四次或更多次快餐的女性在一年內無法懷孕的風險為16%。

因此，女性朋友想要懷孕，一定要做到少吃辛辣、油炸、烘焙等反式脂肪含量較高的食品。此外，過量攝取咖啡、燒烤類食品等也會影響成功受孕的幾率。若想有個健康的寶寶，就要注意飲食，多吃水果和蔬菜。

在傳統認知上，媽媽在懷孕時的飲食極其重要。然而，根據加拿大的研究顯示，若男性飲食作息不正常，對後代的健康也有著莫大的影響。

## 垃圾食物對男性生育健康的影響

加拿大McGill University的研究者Sarah Kimmins表示，男性所吃的食物會影響精子的質量。因此，不吃蔬菜水果，反而偏愛垃圾食物的男性，有較高機率生出發育不全或畸形的下一代。

美國哈佛大學和穆爾西亞大學的研究人員對188名18-22歲男性調查發現，那些經常攝入反式脂肪酸的人，出現不育的風險更高。研究人員發現，飲食健康均衡的男性，其精子運動能力更強，而那些飲食欠佳的男性，其精子在與卵子結合的過程中，倖存下來的可能性不大。

所以，不論男女都應該在備孕階段攝取大量的蔬果與葉酸，提升精子在子宮內的存活率並與卵子順利結合。同時，減少流產和出生缺陷的風險，也有助於清除體內多餘的荷爾蒙進而提高生育率。

因此，若要寶寶生得健康，不只有女性要努力，男性也要好好控制自己的飲食。

# 46. 妳可能不知道，這些妨礙受孕的兇手



## 1. 攝取過量的咖啡因

過量的咖啡因可能會給腎上腺帶來壓力，並導致血糖過高。同時，咖啡因成癮的女性會在缺乏咖啡因的情況下影響能量水平，造成情緒煩躁。根據研究顯示，每天飲用五種或更多含咖啡因飲料的女性，在懷孕的過程中，有更大的幾率遭遇流產的現象。咖啡、茶、巧克力、碳酸飲料等都含有咖啡因。尤其，不要忘了你可能常喝的拿鐵咖啡或白咖啡可能含有多個濃縮咖啡。因此，建議想要懷孕的女性，嘗試減少一周內的咖啡因攝取量。若真的需要咖啡因來幫助提神，可以從茶飲中攝取。因為，茶飲中的咖啡因含量比咖啡低許多。

## 2. 酗酒

女性酗酒可能會導致月經不規律、排卵異常甚至不排卵以及缺乏黃體素，從而減少受孕機會。經常飲酒，尤其酗酒的女性，生育能力會明顯減弱。因為酒精會妨礙營養物質的吸收，僅僅一杯紅酒就可能減少體內鋅的含量，而鋅是生育能力的基本因素。研究表明，如果女性和伴侶都沒有過量飲酒的問題，會比經常飲酒的夫婦更順利地受孕。

## 3. 超重

其實，體重不足或超重都會影響女性和男性的生育能力。尤其，肥胖會破壞女性內分泌，也會阻礙排卵，還會引發各種健康問題，例如：高血壓、糖尿病、心臟病等。這些疾病可能造成女性不孕，並且會在懷孕過程中造成一些併發症。因此，建議每天做30-60分鐘的運動。經常鍛煉可確保內啡肽（感覺良好的荷爾蒙）的分泌，使身心健康與保持良好的血液循環。良好的血液循環意味著更多的營養物質可以更加順利地到達卵巢（女性）或睪丸（男性）；並將改善血糖平衡，有利於生育能力。

## 4. 服用避孕藥

很多年輕女性都在年輕的時候長期服用避孕藥，直到30多歲開始嘗試懷孕的時候，方才停止。造成部分女性對生育能力的恢復感到恐慌，而且恢復正常的速度往往因人而異。停止服用避孕藥後的大多數女性的排卵可能會中斷幾個月。儘管有規律的月經週期，但排卵可能需要更長時間才能恢復正常模式。因此，針對長期服用避孕藥的女性，通常醫師會保守一點建議，若未來有懷孕的計畫時，最好在半年前開始停藥，讓卵巢有一段時間從被抑制的環境慢慢恢復到正常排卵的功能，就可以正常懷孕了。

# 47. 補充葉酸，提升成功懷孕機率



對於深處忙碌、高壓生活的現代人而言，想成功受孕實屬不易。因此，想要成功自然受孕的夫妻，應在備孕準備階段製訂自我營養規劃。例如，葉酸、維生素C、維生素B等營養的補充，以提升卵子的活力、強化體質、提升受孕幾率。而當中，最不可忽視的備孕營養素便是葉酸。

葉酸又稱為維生素B9，參與人體新陳代謝的全過程，促進細胞分裂、生長，屬水溶性營養素。葉酸是合成人體重要物質DNA的必需維生素，相信備孕中的夫妻對於葉酸非常熟悉。葉酸是胎兒生長發育不可缺少的營養素，能有效減少胎兒發育初期出現神經管缺陷的幾率。此外，備孕階段補充葉酸，還能增加自然受孕的機會。

孕前與懷孕初期攝取足夠的葉酸，有助於胎兒大腦和神經管的正常發育。若缺乏葉酸，可能導致胎兒的神經管缺陷外，甚至會增加眼睛、口唇、腸胃道、心血管、腎臟、骨骼等器官產生畸形的幾率。因此，專家建議，在備孕階段，就應該開始補充葉酸，以確保懷孕後體內的葉酸量能維持一定的水平。同時，專家也指出，葉酸有助於促使女性排卵正常化，間接提升成功懷孕的機會。

葉酸的代表食物包括：酵母菌、菇類、動物肝臟、蘆筍、豆類、小麥胚芽、乳酪、魚油、蛋黃、深綠色蔬菜、紅蘿蔔、南瓜、花椰菜、牛肉、柑橘類水果、香蕉、番茄等，都是生活中可輕易獲得的食材。值得注意的是，高溫烹煮後的食材，葉酸含量會大幅減少。因此，除了一般的飲食攝取，備孕中也可透過值得信賴的營養品補充葉酸。

# 48. 可以促進精子健康的營養素



想要成功與伴侶有個可愛的寶寶，除了女性要注意身體調理，男性也要注意飲食。近年來，越來越多的男性在生育方面面臨到問題。其實，男性可以通過飲食和保健食品中攝取所需的營養素來改善精子的健康。尤其，男性每週7天，每天24小時都能生成精子，所以現在所做的改變將在不久的未來就會有顯著的幫助。

## 能促進精子健康的營養素

### 葉酸與維生素B

眾所周知，葉酸對女性有益。實際上，葉酸對男性也益處多多。男性體內葉酸濃度與精子密度、數量有著密切的關係。同時，研究指出，維他命B不足有機會降低精子四成的活動速度。另外，鋅與葉酸一起補充的話，可以增加男性精子量達74%。因此，多吃生果、蔬菜及豆類都能增加體內葉酸濃度。富含葉酸與維生素B的食物：菠菜等深綠色蔬菜、動物肝臟、牛肉、豬肉、牡蠣、蜆仔、蛋、牛奶、乳酪及乳製品。

### Omega-3

三文魚、鰻魚等深海魚有助提升精子的活動力，增強精子尾巴的擺動，令精子「游得更遠」。需要特別留意的是，Omega-3具有降血壓的功效，如果是低血壓人士就不宜多吃。詳細的劑量可與醫師洽詢。富含Omega-3的食物：奇亞籽、亞麻籽、酪梨、核桃、植物油、鮭魚、沙丁魚、鰻魚等深海魚。

### 鋅

體內的鋅不夠也會影響精子的質量。鋅是精子代謝的重要物質，對精蟲製造及活動力有關鍵性的影響。由於身體不能自行製造鋅，所以要在食物中攝取以增加精子活躍力。但是也有研究發現，過高的鋅反而會減低精子的活動力，因此想提高生育能力的話，只需從一般飲食中適量攝取即可。富含鋅的食物：海鮮類、牛肉、羊肉、動物肝臟、豆類、奶製品等。

### 維生素A

維生素A主要促進蛋白質的合成作用，使細胞及組織正常生長。如果男性體內缺乏維生素A，其精子的存活率低，精蟲活動力差，也會影響性趣！富含維生素A的食物：紅蘿蔔、南瓜、椒類、

動物肝臟、蛋黃、魚肝油、小魚乾、鰻魚等。

### **維生素C**

研究指出，維他命C的攝取量與精子的數量成正比。因此，多補充維生素C可增加精子的數量，增強精子的活動力。維生素C對工作壓力大的男性來說也是很好的抗壓營養素。維生素C食物：大多存在於深綠色蔬菜以及柑橘類水果，芥藍、菠菜、花椰菜、青椒、高麗菜；水果則可多攝取檸檬、奇異果等。

### **維生素E**

維生素E與生殖系統關係最為密切。其具有防止性器官老化，使空虛的輸精小管再生，以及增強精子活力的多種作用。維生素E具強大的抗氧化功效，能夠保護體內的不飽和脂肪酸免受氧化，可經由食用果仁（如花生及杏仁）及植物油等攝取。富含維他命E的食物：大多存在於植物胚芽裡，芝麻、核桃、杏仁、花生等乾果類及全麥製品類等。

# 49. 想懷孕？你必須知道的生育飲食秘訣！



## 秘訣1

盡可能在每餐都加入優質的蛋白質（植物或動物蛋白質都行）、健康的脂肪以及當季的新鮮蔬果。

## 秘訣2

無論身在何處，都可以選擇色彩豐富的高營養食物。舉幾個例子：

島國：熱帶水果，如芒果，木瓜，菠蘿，椰子，番石榴，西番蓮，香蕉，野生魚類/海鮮等。

亞洲飲食：野生魚類/海鮮，海藻，蔬菜，湯，燉菜，綠茶，根莖類蔬菜，蘑菇。

即使是加工的食品，例如：納豆、味噌等，只要適量攝取，都是可以的。但應該避免過量攝取加工的大豆食品，例如：豆漿、豆腐，以免造成荷爾蒙的失調。

## 秘訣3

草藥和香料是抗氧化劑、維生素和礦物質的有效來源，而且無處不在。適量攝取能增加生殖系統的循環，同時具有改善消化的功能。例如：辣椒，大蒜，洋蔥，姜，薑黃，黑胡椒，辣椒粉，小茴香，丁香，肉桂，肉荳蔻等。

## 秘訣4

嘗試新的食物。一直吃大量相同的食物可能會適得其反或導致失衡。因此，嘗試新的食物能為生育健康提供幫助。

## 秘訣5

使用營養品來增強生育健康。像FertiHouse生育家這樣的備孕補助營養品是一個很好的選擇，提供了女性備孕所需的營養素。

## 吃得好，活得好！

減少高糖、油炸和高度加工食品的攝入量。這類垃圾食物會產生自由基，破壞細胞，對於生育健康造成莫大的影響。另外提醒：雖然飲食是生育健康的關鍵部分，但不是唯一。定期鍛煉身體，舒緩生活壓力對於生育健康同樣重要。



# 50. 研究指出：鈣能有效緩解月經痙攣



月經來潮所造成的痙攣可能會帶給女性生活上的不便與煩惱，嚴重者甚至為此精神衰弱。尤其，部分因月經影響所造成痙攣的女性，需要透過服用非處方藥NSAIDS（非甾體類抗炎藥）或處方止痛藥來度過生理期的不適。如果您是上述中的女性，可以採取自然的步驟來預防月經痙攣。事實上，最近的一項研究表明，服用鈣補充劑確實有幫助。

這是一項發表在疼痛醫學雜誌上的研究。研究方法為對85名嚴重原發性經痛的女性進行了隨機雙盲試驗，並將她們分為3組。A組服用1000毫克鈣和5,000 IU的維生素D；B組服用鈣1000毫克；C組服用安慰劑。研究對象從第15天開始接受治療，直到月經疼痛消失為止。結果，研究人員發現，有服用鈣的組別月經疼痛強度有著明顯的下降。

## 導致月經痙攣的因素

痙攣是由子宮強烈收縮所引起，並且與生理週期前列腺素產生（激素樣化學物質）的波動有關。身體發炎、壓力、不良的飲食或生活方式等問題都有可能促使女性在月經來潮期間出現痙攣。此外，子宮內膜異位症、子宮肌瘤或子宮腺肌病也會導致月經痙攣。嚴重的痙攣疼痛會影響生活的每個方面：情緒、行動力、甚至是人際關係。

## 關於鈣質

鈣是人體最豐富的礦物質，在牙齒和骨骼中含量特別高。然而，所有的身體細胞都需要鈣來生存。鈣是最佳酶活性，與健康的生殖系統有著莫大的關係。鈣在受孕中起到一定的作用，供給胎兒健康的體格與幫助順利分娩。眾所周知，缺乏像鈣這樣的礦物質可能加重痙攣的問題，如腿部抽筋、痙攣和月經來潮時的疼痛。

## 透過日常飲食攝取鈣質

雖然，大部分的人較傾向於透過乳製品吸收鈣質，但經過加工的乳製品中的鈣質其實很難被人體所吸收。因此，如果選擇乳製品，酸奶是相較容易吸收鈣質的最佳選擇。此外，鈣可以通過植物性食物攝取，如綠葉蔬菜、胡蘿蔔、花椰菜、無花果、堅果、芝麻、海藻等。

# 51. 備孕階段的養卵攻略大法



卵巢與卵子的健康程度與年齡有莫大的關係。卵子品質會隨著年齡下降。尤其，現代女性晚婚晚育，高齡女性備孕，需要比一般女性更注意自己的卵巢及卵子健康。因此「養卵」成了現代女性的必備功課。

一顆卵子需要約90天的時間養成；而成熟的卵子在排出後，壽命僅有短短24小時。而卵子的品質、大小、成熟異常等都會受到營養、環境、荷爾蒙、情緒等因素所影響。若女性的荷爾蒙失調或卵巢萎縮，可能造成卵子無法順利成長而導致難以受孕。

以下為各位整理了備孕階段的養卵攻略大法，幫助姐妹們延緩卵子老化與維持卵巢的庫存。

## 1. 適當運動與多喝水

適當的運動和多喝水能增進血液循環，幫助提高身體品質，保證卵子的質量。因此，備孕中的女性應該養成有規律的運動習慣。此外，每天都要不足2000cc的水分。

## 2. 補充營養品，為卵子提供充足養分

-鐵：鐵元素能夠為卵子提供充足的養分。但對於女性來說，體內的鐵元素往往隨著每個月生理期的經血排出體外。因此，女性更應該補充菠菜、動物內臟等高鐵食物，來補充卵子養分。

-肌醇：肌醇有助於促進卵泡發育，提高卵子質量。對於備孕中的女性而言，有利於增進卵子的品質，提升受孕能力。

-葉酸：葉酸是胎兒腦部與中樞神經系統發展的重要營養素之一，應從備孕階段就開始補充。建議每日補充400-800mcg。

-Q10：Q10是體內的一種脂溶性輔酶，可由身體自行製造，但年齡越大，製造量遞減，且已被證實可以幫助改善卵子質量及提高胚胎質量。因此，備孕期間，補充Q10能幫助調養卵巢功能，提升卵子品質。

-維生素D：維生素D能夠幫助身體正常產生性激素，從而影響荷爾蒙的平衡。據研究結果顯示，

備孕中的女性體內維生素D需高於30ng/ml才能提高受孕率。

### **3.緩解壓力，隨時保持好心情**

當壓力持續發生時，體內會大量產生焦慮激素，打破原有的激素平衡，影響內分泌，甚至是卵巢的排卵功能。因此，備孕階段應適時排解壓力。

### **4.飲食均衡，避免營養失調**

備孕中的女性應避免暴飲暴食，容易造成營養失調。飲食方面應維持三餐定時定量的習慣，均衡攝取各類營養素。同時，可適量攝取黑豆、豆漿等，有助於預防卵巢早衰、調整內分泌。

# 52. 了解造成不孕的因素



所謂不孕症是指一對夫妻結婚之後，在沒有避孕的情況下，有正常的性行為關係，一年後仍然沒有懷孕的跡象。根據統計，目前在台灣2,220萬人口中有15%的夫妻有不孕的困擾。不孕可能來自男性不孕、女性不孕或雙方共同因素。

成功自然受孕，從精子與卵子的製造形成，到女性排卵、受精、著床等步驟，任何一個環節的失誤都有可能導致無法受孕。臨床上常見的引起不孕的因素為：

## 1. 卵巢的問題：排卵障礙、多囊性卵巢、卵巢腫瘤、卵巢早衰

- 卵巢雌激素 ( FSH ) 和促黃體激素 ( LH ) 的異常分泌。這兩種激素造就了女性的月經週期。然而，生活環境的壓力、體重過高或是過低都會影響激素的分泌。

- 多囊性卵巢最常見的癥狀為月經異常、體重在短時間內大幅度增加、青春痘暴增合併卵巢出現囊狀腫大等。

- 黃體期缺陷會造成排卵後的黃體素分泌不足，進而影響子宮內膜，導致受精卵無法順利著床、著床後胚胎發育不良而流產或是子宮頸黏液阻礙精蟲的活動。

- 輸卵管損傷會導致精子無法與卵子相遇，其受損的因素包含了輸卵管發炎、曾發生子宮外孕、曾動過腹部或是骨盆手術而傷及輸卵管。

## 2. 子宮的問題：子宮腫瘤、子宮畸形、子宮內膜黏液、子宮頸狹窄或閉鎖、子宮內膜異位症

- 子宮內膜異位症是常見的婦女疾病，是指子宮內膜生長在子宮內腔以外的地方。當子宮內膜出現於卵巢或骨盆腔，會產生黏液妨礙輸卵管的正常運作及影響排卵。

- 子宮頸狹窄或閉鎖，常見於遺傳或是子宮頸受損而造成，影響子宮頸無法產生適合精子活動的黏液或影響精子與卵子的相遇。

-子宮內的良性息肉或腫瘤，可能會影響受孕，常見於30歲以上的女性。另外，子宮內的疤痕也有可能干擾受精卵順利著床。

### **3.精子的問題**

有一半無法順利自然受孕的夫妻中，問題出自於男性。其中有7%的男性患有不孕症，包含了隱睪症、意外傷害、輸精管缺陷或感染發炎、性腺功能低下、年齡、慢性疾病、生活方式等。

### **4.其他因素：高齡、體重過重或過輕、壓力、環境污染、生活作息不規律、性氾濫、過量煙酒**

根據統計，約有15%的不孕夫妻無法從生理症狀中找到不孕的因素。因此，可能是心理因素所導致的不孕。這些人在不孕的族群中，相對的有較高的幾率能自然受孕。

不孕僅表示不易受孕，不論問題是在誰的身上，都應該互相鼓勵扶持讓彼此的感情恩愛如初，才更有機會創造出愛的結晶。

# 53. 生育健康：荷爾蒙失調的跡象



你知道什麼是荷爾蒙失調嗎？荷爾蒙失調又意味著什麼呢？實際上，影響荷爾蒙的因素無處不在。尤其，商業農藥中的殺蟲劑就含有40%疑似破壞荷爾蒙激素的物質。各種污染源、注射激素的動物類食品、塑料、農藥、殺蟲劑等和都會影響荷爾蒙的平衡。此外，荷爾蒙受到體脂肪、飲食習慣、生活壓力、睡眠、糖分攝取量、年齡以及運動量的影響。荷爾蒙失調已然成為現今女性間的流行病。

## 荷爾蒙與生育的影響

荷爾蒙與生育可說是息息相關。對於女性而言，不論是性慾、月經週期、卵子的發育、排卵和懷孕都需依賴於荷爾蒙。荷爾蒙失調會影響大多數的生育健康與造成許多生育上的障礙。以下列出現今最常見的荷爾蒙失調跡象：

- 1.過早步入青春期：根據調查，有一半的非裔美國女孩和15%的白人女孩在8歲時即出現第二性特征。常見的成因包括了：日常中不自覺地攝取過量的雌激素、超重、卵巢囊腫或大腦內物質分泌紊亂（例如垂體腺發育不良或垂體瘤）。
- 2.嚴重的經前綜合症或經前期發育障礙（PMDD）：與月經週期有關的一些激素變化是正常的，如輕度痙攣、輕微情緒低落或暫時性腹脹。然而，如果經前綜合症已影響到了日常活動，極有可能導致荷爾蒙失調。常見的成因包含了：雌激素水平過高、黃體酮含量過低、飲食攝取不足、生活壓力大。
- 3.不明原因的疲勞：與懷孕無關的長期疲勞可能是荷爾蒙失調的跡象。常見的成因包含了：黃體酮升高（特別是在排卵期容易感覺疲勞）、甲狀腺激素失調、腎上腺衰竭。黃體酮具有溫和的鎮靜作用，可導致血壓或血糖下降。而低睾酮（低T）是造成女性容易疲勞的另一個原因。疲勞也可能是由含刺激荷爾蒙激素的避孕藥或自身免疫問題所引起。
- 4.經前期或絕經期偏頭痛：許多女性的荷爾蒙激素波動會引發和惡化偏頭痛。常見的成因包含了：對月經週期期間雌激素和孕酮的敏感性降低。
- 5.體重增加：不明原因的體重增加可能是荷爾蒙失調的跡象。常見的成因包含了：過量的雌激素

、皮質醇水平過高有關。

6.痤瘡與皮膚乾燥：青春期，因為生理的變化容易引起痤瘡（俗稱：青春痘）。不幸的是，儘管過了青春期，有些人仍無法拜託痤瘡的存在。常見的成因包含了：飲食中攝取過量的睪丸激素、飲食不足或攝取過量的糖分。而極度乾燥的皮膚通常與甲狀腺低下有關。

7.陰道乾燥/性慾低下：在非絕經期期間，陰道乾燥和性慾低下與荷爾蒙激素變化有關。陰道乾燥和性慾低下經常發生在分娩後或母乳喂養期間。常見的成因包含了：雌激素或孕酮水平低下、宮頸粘液低下、更年期變化、卵巢早衰、子宮切除術、化療或放射治療。

8.脫髮：有時與遺傳有關。但是，生活中的壓力、營養素攝取不足、荷爾蒙失調皆有可能引起脫髮問題。常見的成因包含了：過量的睪丸激素、飲食不足、分娩後的激素變化、腎上腺問題和含刺激激素變化的藥物。

9.閉經：於生育年齡期間，如果月經缺席3-6個月，則定義為閉經。常見的成因包含了：雌激素過多或過少、體重不足或BMI超過30、卵巢早衰、生活壓力、甲狀腺或垂體導致、更年期等。

10.痛經、月經量過多和子宮內膜異位症：月經量過多並伴隨著劇烈的疼痛痙攣是許多荷爾蒙失調的女性都會面臨的問題。這些問題可能與過厚的子宮內膜或子宮內膜異位症有關。月經期間的大量失血容易導致貧血。而子宮內膜異位症的異常組織生長是影響生育能力的元兇。

11.無排卵週期：無排卵週期是在沒有正常排卵的情況下發生的月經週期。偶爾的無排卵週期是可以的，但如果經常發生，則表示荷爾蒙嚴重失調，甚至影響生育能力。常見的成因包含了：快速體重增加或減少、高壓力、垂體或甲狀腺問題所導致。

12.子宮肌瘤：子宮肌瘤是子宮的良性腫瘤。在女性的生育年齡中，肌瘤很常見。大多數的子宮肌瘤不會影響生育能力，但體積非常大的肌瘤可能會出現問題。常見的成因包含了：雌激素或黃體酮水平過高。另外，咖啡因、大豆食品 and 注射激素的肉類和乳製品會破壞荷爾蒙激素促成肌瘤的生長。

13.卵巢囊腫：卵巢囊腫是卵巢中充滿液體的生長物。小的卵巢囊腫通常會自行消失。然而，大的囊腫可能導致疼痛、卵巢受損、產生疤痕組織。常見的成因包含了：過量的黃體酮或雌激素、排卵期卵泡發育異常、子宮內膜異位症（充滿血液的囊腫稱為巧克力囊腫）。

14.PCOS（多囊卵巢綜合徵）：是現代最複雜的生殖問題，經典PCOS的特徵是肥胖、多囊卵巢、月經不調、雄激素水平升高，造成胰島素與生育問題。

15.復發性流產：雖然大部分的流產是由染色體異常引起的，但復發性流產有時與荷爾蒙失調有關。常見的成因包含了：黃體酮低下、黃體期衰竭、催乳素升高導致子宮內膜異常、甲狀腺或腎上腺等問題或是糖尿病等。

### 您有荷爾蒙失調的風險嗎？

任何人都有面臨荷爾蒙失調的風險。但是，如果您生活在高農業區或使用傳統生產的動物產品進食高脂肪飲食，您將面臨更大的風險。個人護理產品（含有對羥基苯甲酸酯或胎盤素）也會影響荷爾蒙的激素水平。服用含刺激荷爾蒙激素的藥物之前要特別小心，因為它們會導致激素紊亂，增加生殖系統患上癌症的風險或影響生育能力。

### 如何維持荷爾蒙的平衡？

- 保持健康的BMI，因為過量的荷爾蒙激素會積聚在體內脂肪中。
- 避免極端的減重，因為它會導致荷爾蒙產生萎縮，並可能影響生育能力。
- 盡可能攝取更多有助於控制雌激素的食物，如十字花科蔬菜、豆類和高纖維食物。
- 適當的排解壓力、養成運動習慣、良好的生活作息都能改善荷爾蒙問題。

# 54. 計劃：12週改善生理週期健康



每個女人都是獨一無二，月經週期也是如此。然而，很多時候，女性會抱怨月經週期的種種不適。與其抱怨，不妨為此做出改變。月經可以揭發關於體內的狀況，甚至可以作為衡量子宮健康的標準。本次的專欄文章，將介紹您如何改善月經週期的生理狀況，包含了解月經形態、飲食、如何增加子宮循環等。

通過本文，您能在短短12週內改善您的生理週期。在這麼短的時間內，您可以改變經血的質量、出血時間的長短、子宮的健康狀況（畢竟，可能是未來某天嬰兒居住的家）以及您與月經週期的關係。如果您願意嘗試，可能會減輕月經帶來的痛苦。

為何需要12週來改善呢？在自然療法中，身體狀態的改變需要一段時間。您可以把這段時間當做重置身體健康狀況所需的最佳時間。為了改善月經週期，需要解決營養素的攝入、增強子宮循環等。以下，提供一些自然療法，通過簡單的步驟，將能夠順利改善月經的健康狀態！

**最常見的月經形態有以下幾種：**

- 鮮紅色且正常量
- 量很少/量過多
- 顏色很深，甚至呈現：深棕色/黑色/紫色
- 非經期出血
- 月經推遲，甚至缺席

除了以上第一種的月經形態，其他的月經形態都屬於不健康的狀態，不妨考慮接下來會提到的自然療法，幫助月經回復健康的形態。

**記錄月經週期**

將月經週期記錄下來並注意其形態，記錄需包含情緒與精神狀態。市面上有許多功能完善的APP，能幫助女性完整的記錄月經週期的大小事。

-深色或凝塊血液是子宮停滯或前次月經為排乾淨的徵兆，表明子宮每個週期都無法清空其全部



內容物。凝塊也可能是子宮內膜異位症或子宮肌瘤，特別是每當月經來潮時都痛苦不堪者，應更加注意。

-量少或非常輕微的出血可能表明子宮循環不良或激素水平低下。如果激素水平不足，子宮內膜不易增厚，導致出血量過少。

-月經出血過多往往是雌激素與黃體酮比例失衡的跡象，表明可能具有生育問題，如PCOS或子宮內膜異位症。

-非經期出血可能存在各種問題，有可能是懷孕初期的現象，或一些令人擔憂的問題，如黃體酮低下等。

## **步驟二：改善飲食、運動、多喝水**

### **飲食調養**

均衡的飲食習慣能提供構建健康身體和健康的月經週期所需的營養。首先，學習如何吃生育飲食，旨在打造最佳的生殖健康。這不是暫時的改變，反之，應該把這樣的飲食方式作為一種新的生活方式。對於營養不良的女性來說，月經不太理想也是常見的。某些食物被認為對子宮造成經血易於滯留。因此，對於這類食物的攝取應保持在最低限度，即每週食用2-3次即可。例如：乳製品、紅肉、加工碳水化合物、糖和酒精。

### **補充水分**

水分的攝取量十分重要。脫水會使經血粘稠或不足。無論經血的多寡，多喝水必定能帶來幫助。每天至少要攝取8杯純淨的水。避免使用塑料瓶盛水，當中的塑化劑可能會導致荷爾蒙不平衡。

### **持續運動**

維持健康月經週期的最佳方法是養成運動習慣，特別是腿部和臀部。因此，這部分的運動有助於保持肌肉和生殖器官的健康循環。尤其，運動被證明可以增加內啡肽的釋放，從而促進健康。快走、瑜伽、游泳、跳舞等運動類型有利於促進月經週期的健康。

## **步驟三：增加子宮循環**

想要獲得健康的月經量，首先需要改善子宮的循環。

### **按摩子宮和卵巢**

增加子宮循環的一個很好的方法是按摩子宮和卵巢。按摩可增加生殖器官的血流量，也有助於清除舊的淤血。子宮和卵巢按摩可交由信任的腹部按摩治療師或自行學習如何在家中進行按摩。在2014年芝加哥伊利諾伊大學的一項研究中，按摩被作為一種改善血流量和緩解運動後肌肉酸痛的方法。理想情況下，最好是在月經結束後的第二天開始進行按摩，並持續整個月，每周至少4次。若目前正嘗試懷孕，請在月經結束後直到排卵期間進行按摩。

### **喝甜菜汁**

甜菜有助於亞硝酸鹽轉化為一氧化氮，這是一種重要的血管擴張劑，已被證明可以增加全身（包括子宮）的循環。甜菜的鐵含量也很高，是健康的紅血球必需的關鍵礦物質。建議每天飲用新鮮蔬果汁，包括甜菜。蔬果汁也是提高營養攝入量的絕佳方式。

### **12週後**

持續進行以上步驟，直到成為習慣。有些女性會注意到戲劇性的變化，而其他女性則會看到微小但改善的結果。不論12週後的結果如何，以上的步驟都能促使女性獲得更健康的生育能力。

# 55. 中醫調理身體 + 排卵試紙 | 科學提高受孕機率



中醫調理能幫助備孕中的夫妻養出好孕的體質，但是好孕的時機掌握在自己的手中。排卵試紙檢測法相當簡單方便，積極準備懷孕的夫妻可在透過中醫調理身體的時候，結合排卵試紙進行檢測來判斷排卵日。對於想懷孕的夫妻，使用中醫調理身體搭配排卵試紙檢測法，雙管齊下，便能有效提高受孕機率喔！

女性在選擇中醫調理身體前，應注意自己的月經週期與血量。中醫師看診時，通常會詢問月經的週期時間、經痛與否、有無血塊等。尤其，調理不易受孕的體質，對女性而言，最主要的就是調經。不論是那種類型的不孕症，中醫一般都會採用月經週期療法，因為女性的身體狀況受月經週期的影響極大，將調理藥方與月經週期結合，才能發揮最大的功效。

## 月經週期的中醫調理

- 月經來潮：主要注重活血祛瘀，把子宮的環境打掃乾淨。
- 月經結束：經期大量失血。因此，月經結束後，以補腎陰、補血為主。
- 排卵期：補腎陽、疏肝行氣，有助於順利排卵並改善品質，提升受孕幾率。
- 排卵後：溫補腎陽，改善子宮的循環與子宮內膜的厚度，保持子宮溫暖，以利著床。

## 調養時間因人而異

懷孕的時間因人而異，有些人快，有些人慢，但若是壓力導致或原發性不孕，一般都能在3-6個月內順利懷孕。但是，這也必須配合個人的良好生活習慣，像是多運動、少熬夜等，自然就能提升受孕幾率。

除了依靠中醫調理身體，想要提高自然受孕幾率，還得判斷自己的排卵期。相信很多嘗試懷孕的夫妻都使用過排卵試紙，但對排卵試紙的檢測結果感到困惑。因此，就讓我們先來了解排卵試紙的檢測原理吧！

## 排卵試紙的檢測原理

排卵試紙檢測的是尿液中LH（黃體刺激素）的含量。女性在接近排卵的時候，會有短暫大量分泌LH的時間，在LH激增後的24-48小時就會排卵。因此，可以藉由排卵試紙檢測到LH的大量分

泌，進而預測排卵的發生。

## 使用排卵試紙的要領

-由於LH濃度處於高峰的時間極短，建議在接近排卵期的時候要連續每日測量，否則很容易錯過黃金時期。

-避免使用晨尿進行檢測。同時，採集尿液前的2個小時，應適量減少水分的攝取，以免尿液樣本被過量稀釋而妨礙LH濃度的檢測。

-排卵試紙出現強陽時，就表示LH濃度的高峰期出現了，排卵會在24-48小時內發生。此時，可以將每日檢測的時間改為4-8小時檢測一次，抓到強陽轉弱陽的時間，受孕率最高。

-常見的問題：因沒有提前使用排卵試紙而錯過強陽的出現。這是由於進行檢測的時候已過了LH高峰期。

-時間建議：在檢測到強陽時，當天或是隔天做功課，多半能遇上排卵。

排卵試紙檢測法相當簡單方便，積極準備懷孕的夫妻可在透過中醫調理身體的時候，結合排卵試紙進行檢測來判斷排卵日，對於想懷孕的夫妻，是一個再好不過的方法了。

# 56. 腎上腺健康會影響生育能力嗎？



您知道腎上腺健康對生育有著重要的意義嗎？腎上腺的健康對於維持適當的荷爾蒙水平極為重要。腎上腺是主要內分泌腺體的一部分。內分泌系統由許多腺體組成，這些腺體維持與平衡我們的身體健康。內分泌系統的主要功能是作為我們身體的信息中心，由內分泌系統調節激素的分泌，再透過激素傳遞與身體狀態相關的信息。

腎上腺就像帽子一樣位於腎臟的上方。腎上腺主要釋放腎上腺素來應對壓力。而壓力可能來自強烈的情緒、身體的傷害、過度勞累等因素。腎上腺由兩個結構組成，腎上腺皮質是外層，髓質是內層。對於生育能力，皮質是最為重要的。因為，皮質負責釋放雄激素，包括DHEA（雌激素的前體）、睾酮、雄烯二酮，而當中的睾酮是最受認可的雄激素。此外，部分的黃體酮也是由腎上腺產生。腎上腺也產生應激激素腎上腺素和皮質醇。

## 慢性壓力如何影響生育能力

一個生活狀態良好的人，其腎上腺功能狀態正常。然後，隨著時間的推移，可能會發現生活狀況呈現出持續的壓力狀態。起初，腎上腺過度勞累，因為在緊張的情況下，腎上腺反復受到刺激，導致腎上腺素和皮質醇不斷地釋放。腎上腺素（一種在緊張時，由身體釋放的激素）的存在會向身體發出信號，表示受孕的條件不理想。腎上腺素會抑制激素黃體酮的釋放，造成對生育能力的直接影響。同時，會使腦垂體釋放出更高水平的催乳素，進而導致不孕。研究指出，壓力會增加壓力荷爾蒙的釋放，如：皮質醇會抑制身體的主要性激素GnRH（促性腺激素釋放激素）並影響女性的排卵、性活動和男性的精子數量。

隨著慢性壓力持續發展，腎上腺已無法負荷。腎上腺產生的激素無法大量生產並變得遲緩，可能導致荷爾蒙不平衡，影響其他激素無法被產生或釋放，內分泌系統因而被破壞。反復的強烈壓力反應可能導致腎上腺疲勞。

腎上腺在我們的生殖健康中起到非常重要的作用，以維持身體各個機能的正常運作，尤其是在對抗日常壓力與維持荷爾蒙水平的方面。因此，保持腎上腺的正常功能對於控制各個層面的壓力以及維持生育能力的荷爾蒙平衡而言非常重要。

腎上腺疲勞的跡象：性慾低、失眠、粉刺、焦慮或驚恐發作、體重增加、咖啡因依賴、不耐冷、

高血壓（與過度釋放腎上腺素有關）、低血壓（與腎功能不全有關）、脾氣暴躁、患病或受傷的痊愈時間較長。

## 如何維持正常的腎上腺功能

-飲食營養均衡。如果沒有從日常飲食中獲得足夠的重要營養素和礦物質來達到最佳的健康狀態，那麼當身體面臨壓力時，可能無法應對壓力。日常飲食營養均衡的人，其受到壓力的影響較小。

-定期鍛煉，但請不要著急，應製定好計劃再進行！研究顯示，運動可以緩解壓力和抑鬱。倘若已有明顯的腎上腺疲勞症狀，極端的運動不是一個好主意，可能會造成對腎上腺更強烈的危害。建議，從散步或瑜伽開始。

-避免攝入過多的咖啡因、尼古丁和酒精。尼古丁具有刺激腎上腺素釋放的作用。腎上腺素的釋放影響大腦中多巴胺的釋放，讓人感受愉悅。反復接觸尼古丁會產生耐受性，隨著時間的推移，身體需要更多的尼古丁來讓人感受愉悅，因而可能導致腎上腺疲勞，因為腎上腺被反復刺激。經常食用咖啡因也會過度刺激腎上腺，儘管不像尼古丁那麼極端，但隨著時間的推移仍會對腎上腺產生危害。酒精會抑制腎上腺，減緩腺體產生的激素釋放，可能直接損害卵子的健康和影響性慾。

## 制定減壓計劃並堅持下去！

-冥想是個不錯的選擇且已被證明可以幫助人們訓練自己完全放鬆並使身體系統恢復體內平衡。

-生育瑜伽使用關鍵的瑜伽姿勢，有助於培養、支持和加強內分泌和生殖系統的循環。內分泌系統對於維持適當的荷爾蒙平衡至關重要，因此使用能夠促進健康內分泌功能的生育瑜伽姿勢與使用支持生殖系統的姿勢同樣重要。瑜伽是男性和女性最好的整體鍛煉和減壓技術之一！

-每天關注自己的呼吸模式。當感到緊張的時候，只需停下來，有意識地減慢自己的呼吸即可。

-每晚8小時的寧靜睡眠可以恢復腎上腺機能，務必營造一個黑暗、安靜、舒適的睡眠環境。睡前應避免攝入糖份、咖啡因和酒精。此外，睡前應避免使用電腦和電視，可能會影響您的睡眠模式。如果您在中午感到疲倦並有時間小睡，那就去做吧！傾聽身體的需求是必要的，忽視其需求可能會對健康產生不利影響！

為了維持荷爾蒙的平衡，首先必須考慮每個內分泌腺的作用。腎上腺維持對抗壓力的反應。如果腎上腺的功能受損，就無法獲得健康的生育能力，因為腎上腺在荷爾蒙平衡中起著關鍵作用。因此，通過健康的飲食和鍛煉計劃來維持腎上腺的功能是有必要的。如果不調整壓力管理技能的狀態，就無法治愈自身的生育問題。如果您是一個壓力很大的人，您必須制定計劃以維持正常的腎上腺功能。如果需要，請向醫生尋求幫助。

# 57. 含糖碳酸飲料對生育能力的負面影響



您知道嗎？美國一項調查顯示，習慣喝含糖碳酸飲料的女性，懷孕機率比一般女性低20%。因此，戒掉含糖碳酸飲料可能會大大增強女性懷孕的機會！波士頓大學研究人員的一項研究發現，可樂等含糖碳酸飲料可能會對生育能力產生重大的影響。

一項發表於流行病學雜誌上的研究結果表明：如果每天喝一杯含糖碳酸飲料，則男性和女性的生育能力都會降低。長期飲用的後果包括：男性精液質量差、女性月經過早等。該研究比較了美國和加拿大（年齡在21-45歲）的3800多名男性和女性的含糖碳酸飲料攝入量，確定含糖碳酸飲料攝入量較高和較低者之間生育水平的明顯差異。其中的差異平均高達20%：每天至少飲用一杯含糖碳酸飲料的女性月受孕機率降低了25%；男性成功使女性受孕的機率降低了33%。近年來，美國的含糖碳酸飲料攝入量有著顯著的增加，該國也注意到生育率隨之下降，可見這樣的結果具有一定的指標性。

當然，過量飲用含糖碳酸飲料會導致健康問題，如糖尿病、肥胖症等。然而，對生育的傷害是一個獨立的問題，而不僅僅是其他健康問題所導致的後果。儘管，確切的因果關係尚未確定，並將成為進一步研究的主題，但波士頓大學研究團隊表示，避免飲用含糖碳酸飲料對嘗試懷孕的夫妻而言是個明智的選擇。

在控制了許多其他因素，包含：肥胖、整體飲食營養等，含糖碳酸飲料的攝入與低生育率之間仍有著相關性。備孕中的夫妻應控制這類型飲料的攝入量，除了影響生育能力，每週飲用2杯或以上的含糖碳酸飲料還會大大增加患上糖尿病的風險。

# 58. 缺鋅可能是導致不孕的原因



除了葉酸、鈣質、鐵質、維生素D，還有一個營養素對懷孕也是很重要的喔！那就是鋅！鋅是人體內一系列生物化學反應所必需的多種酶的重要組成成分，對人體有著嚴重影響。缺鋅會招致味覺及胃口降低，削減營養物質的攝入。

根據美國賓夕法尼亞州立大學的最新研究，缺鋅可能是導致不孕的常見原因。在聖地亞哥舉行的研究年會中，研究人員概述了他們的研究結果，即：如果卵子的形成環境缺乏鋅元素會限制其早期的發育能力，尤其是其受精能力。

卵巢由數百萬個稱為卵母細胞的卵泡組成，其中卵子於每月在適當的條件下釋放，這些條件包括其周圍的微量營養素。研究表明，鋅是該環境中的關鍵營養素之一。同時，該研究的主要研究人員——詹姆斯·海斯特表示，越來越多的證據顯示鋅是卵母細胞發育的關鍵。他接著解釋說，當鋅供不應求時，卵泡往往會變小並且生長受損。

因此，在備孕階段就應該補充鋅。一般人，每日需要補充10-15毫克的。懷孕的婦女，血液中的鋅含量往往處於正常值的底限或是臨界值，所以孕婦每日需補充25-30毫克的鋅才算足夠。

## 富含鋅營養素的食物

- 食品類：乳製品（起司、乳酪）、全麥麵包
- 植物性食物：豆類（大豆、黑豆）、堅果類（花生）
- 蔬菜：大白菜、白蘿蔔、海帶
- 肉類：羊肉、牛肉、動物內臟
- 海鮮：生蠔、牡蠣、蝦子、螃蟹（對海鮮過敏者需注意攝取）

# 59. 精子活力如何影響男性生育？



精子活力是精子有效移動的能力。這在生育能力中很重要，因為精子需要穿過女性的生殖道才能到達並使卵子受精。精子活力不佳可能是男性不孕的因素。在本文中，我們將分析精子活力對生育能力的影響、精子活動能力差的原因以及可以採取哪些措施來改善精子活力。

## 什麼是精子活力？

精子活力分為兩種，指的是個體精子游動的方式。進行性游動指的是以大多數直線或大範圍游動的精子。非進行性游動是指不以直線行進游動的精子。為了讓精子穿過宮頸粘液使女性的卵子受精，精子需要具有至少25微米/秒的進行性游動。精子活力不足或弱精症能夠在精子有效游動不到32%的情況下被診斷出來。

## 精子活力如何影響生育？

全世界約有6千萬到8千萬對夫婦受到不孕症的影響，而且不同國家的比率也各不相同。在美國，夫妻受到不孕症影響的比率為10%左右。該數字基於不孕症的定義為在12個月的嘗試後仍無法懷孕。男性因素不孕症是指男性的生理問題導致無法生育，佔不孕症病例的40%至50%，影響約7%的男性。男性不育通常是精液缺陷導致，其中最常見的是：

- 精子數量低或少精子症
- 精子活力差
- 精子形態異常或畸形精子症

大約90%的男性不育問題是由精子數量低造成的，但精子活力差也是一個重要因素。

## 精子活力不足的原因

精子活力不足的原因各不相同，很多病例都無法查明原因。目前，僅得知製造和儲存精子的睪丸受損會影響精子的品質。睪丸損傷的常見原因包括：感染、睪丸癌、睪丸手術、先天因素、隱睾症、外傷。

長期使用合成代謝類固醇可能減少精子數量和活力。大麻和可卡因等藥物也會影響精液品質。精索靜脈曲張是陰囊靜脈增大的一種疾病，也與精子活力不足有關。



## 診斷

精液分析是最基本和最有用的診斷方式，可以檢測出9成有生育問題的男性。該診斷評估精子的形成以及其在精液中的相互作用。在收集樣本以增加精液量之前，將要求該男子在2至7天內避免性生活。診斷分析有必要將精液收集在無菌容器中以確保測試結果完整。樣本收集通常於醫生辦公室或收集設施的私人房間進行。樣本可能因不同原因而有所不同。因此，通常收集兩個可能相隔2-4週的樣品。如果診斷出精子游動的百分比小於32%，則診斷可能是精子活力不足。

## 如何提高精子活力

改變生活方式有助於提高精子質量。吸煙會降低生育能力，並且已被證明會影響精子活力。軟性毒品，包括大麻、安非他命等藥物以及過量飲酒也會降低精子品質。醫生建議，嘗試懷孕的夫妻，應避免這類型毒品的接觸。超重體重指數為25或更高會影響精子的品質和數量。陰囊溫度升高與精子品質下降之間存在聯繫。理想的精子生產溫度大約是94°F或者剛好低於體溫，所以穿著寬鬆的內褲來保持睪丸涼爽可能會有所幫助。在炎熱的環境中工作或是長時間坐在辦公室工作，定期休息並起身走動可能會有所幫助。

# 60. 提高生育能力的自然方法



許多遺傳和環境因素會影響男性和女性的生育能力。儘管如此，透過一些自然方法仍能增加成功懷孕的機會。對於女性而言，減輕壓力和運動鍛煉往往可以提高生育能力。對於男性而言，欲提高生育能力不必減少飲酒和戒菸。

## 女性提高生育能力的方法

### 1. 減輕壓力

壓力會降低女性的生育能力。 $\alpha$ -澱粉酶是科學家可以在唾液樣本中測量壓力的生物標誌物。2011年的一項研究表明， $\alpha$ -澱粉酶水平較高的女性自然受孕的機率較低。參加減壓活動可以提高女性的生育能力。例如，曾接受抑鬱和焦慮治療或諮詢的女性相對擁有更高的懷孕機會。

### 2. 戒煙

抽煙會破壞激素水平，導致更年期發生提早發生。有將近11項的研究顯示，抽煙與絕境年齡提前有顯著關聯。因此，戒煙可以提高女性的生育能力。

### 3. 保持健康的體重

超重或體重不足會降低女性的生育能力。研究表明，超重可能會擾亂生育能力，包括受精過程、胚胎生長和品質。減重可以幫助女性克服生育困難，超重或肥胖的女性可以通過減重來提高生育治療的成功率。但是，保持健康的體重也重要。體重不足也會影響生育能力。一些研究表明，體重不足的女性患卵巢功能障礙、不孕和早產的風險較高。

### 4. 增加運動鍛煉

運動鍛煉也可以提高女性的生育能力。一項針對50,678名女性的研究發現，經常進行運動鍛煉可能有助於延遲更年期的到來。一些研究表明，適度的運動也會對生育能力產生積極的影響。然而，值得注意的是，沒有足夠的卡路里攝入量，卻過度運動會導致月經週期異常並限制生育能力。

## 男性提高生育能力的方法

### 1. 保持健康的體重

超重或體重不足都會降低男性的生育能力。2015年的一項研究中，調查了115,158名男性參與者

的生育率數據。研究人員發現體型較肥胖的男性可能更容易出現不孕症。如果男性沒有維持健康的體重，他們也可能對某些類型的生育治療無法做出反應。當然，體重不足也會增加男性不育的風險。

## **2.戒煙**

抽煙也會影響男性的生育能力。一些研究表明，抽煙會對精液品質產生負面的影響，並降低使女性成功受孕的機會。因此，戒煙可以提高男性的生育能力。

## **3.減少飲酒**

飲酒會對男性的精液產生負面的影響。一項涉及29,914名男性參與的生育研究中顯示，大量飲酒可能會導致精液量減少。因此，減少飲酒有助於提高精液品質。

## **生育與年齡的關係**

對於大多數女性而言，生育能力通常在30歲左右開始下降。在此期間，卵巢功能穩定下降，直至更年期。雖然在此期間仍有可能受孕，但成功的可能性要低得多。目前沒有自然的方法可以抵消女性生育率的下降。因此，保持健康的生活方式有可能有助於延緩更年期的到來。

# 61. 甲狀腺功能低下可能影響女性懷孕



甲狀腺功能稍微不足可能影響女性懷孕的能力。這是根據美國麻省總醫院領導的新研究得出的結論。

根據臨床醫學統計，在不孕婦女之中，甲狀腺功能低下所占的比例還不少，尤其是亞臨床性甲狀腺功能低下症的患者，臨床上往往沒有明顯症狀，因而常常被人忽略。甲狀腺刺激素（TSH）由大腦底部的垂體腺產生，告訴甲狀腺在需要時產生更多的激素。TSH水平升高可能表明甲狀腺功能低下。由於甲狀腺促進素（TSH）的構造與濾泡刺激素（FSH）、黃體素刺激素（LH）及人類絨毛膜激素（HCG）類似，因此當甲狀腺功能低下，有可能影響其他三種賀爾蒙的分泌，間接影響排卵功能，進而造成不孕。

甲狀腺功能低下初期，不一定有明顯的症狀；隨病情發展，不但會常感到疲倦、嗜睡而影響正常的生活，並且會引發高膽固醇、高血脂，進而傷及心臟、血管的健康。對於生育年齡婦女來說，由於體內代謝速度緩慢，體重日益增加，往往導致無法正常排卵，甚至造成經血量過多，容易貧血，不僅受孕機率下降，也影響了生活品質及身體健康。

儘管經過數月的嘗試並且醫學評估顯示沒有不育原因，但夫妻雙方無法懷孕時會出現不明原因的不孕症。根據美國衛生和公共服務部婦女健康辦公室的數據，大約10%的15至44歲的美國女性難以順利懷孕。馬薩諸塞州綜合醫院和哈佛醫學院的Pouneh Fazeli博士說：研究表明，由於不明原因不孕的女，其TSH水平高於其他女性，因此需要更多的研究來確定是否治療甲狀腺激素的TSH水平可以提高他們懷孕的機會。她補充說，由於她的團隊研究顯示正常範圍的上限TSH水平與不明原因的不孕症之間存在關聯，因此，正常範圍上限的TSH水平可能會對試圖懷孕的女性產生負面影響。

# 62. 黃體酮不足如何影響女性生育健康？



## 什麼是黃體酮？

黃體酮是一種女性性激素，於每月排卵後產生，是維持月經週期和妊娠的關鍵。黃體酮有助於調節月經周期，主要是為子宮進行懷孕的準備。每月排卵後，黃體酮有助於增厚子宮內膜，為受精卵做準備。如果沒有受精卵，黃體酮水平就會開始下降，形成月經。如果受精卵著床，黃體酮有助於在懷孕期間維持子宮內膜厚度。

## 關注自身黃體酮

孕育期間，黃體酮很重要。如果沒有足夠的黃體酮，可能無法懷孕。在卵巢釋放卵子後，黃體酮水平會升高。黃體酮有助於增厚子宮內膜，以接受受精卵。

未懷孕婦女的黃體酮含量低的症狀包括：頭痛或偏頭痛、情緒變化，包括焦慮或抑鬱、月經週期不規律。

低孕酮可能會導致未懷孕的女性出現異常子宮出血、經期不規則或無月經來潮。如果成功懷孕，仍然需要黃體酮維持子宮內膜，直到寶寶出生。身體會大量產生黃體酮，可能引起一些不適的症狀，包括乳房脹痛和噁心。如果孕酮水平太低，可能易於流產。在懷孕期間，低黃體酮的症狀包括點滴出血和流產。低黃體酮也可能是子宮外孕，可能導致流產或胎兒死亡。

如果缺乏黃體酮，雌激素可能成為主要的荷爾蒙並產生以下症狀：體重增加、性慾減退，情緒波動和抑鬱、經前綜合症，月經週期不規則，出血量大、乳房觸痛，纖維囊性乳房、肌瘤、膽囊問題。

## 如何改善黃體酮不足？

對於一些女性，補充黃體酮能改善情緒。口服黃體酮可以提供鎮靜作用，使其更容易入睡。提高低孕酮水平的自然療法包括：

- 增加維生素B和C的攝取，這是維持黃體酮水平所必需的
- 多吃含鋅的食物，如貝類
- 控制壓力水平

# 63. 男性請注意！運動方式對生育與精子健康的重要性



科學家說，每周至少做半小時的運動可以提高男性的精子數量。

根據研究報告，那些開始跑步並堅持下去的男性擁有更多健康的精子。這種提升只是暫時的，如果男性停止了跑步習慣，其精子很有可能會在一個月內開始減弱。專家說，重要的是要達到適當的平衡，因為過多的運動會損害精子的產生。研究表明，參加競技運動，如騎自行車，很有可能降低精子質量。

## 提升精子健康的方法

- 保持睪丸涼爽，避免穿著緊身內褲和溫度過高的熱水澡
- 預防性病
- 戒煙
- 減少酒精攝取
- 保持健康的體重
- 培養良好且適量的運動習慣

根據一項研究，所有參加該研究的261名男性都是健康並且沒有任何的生育問題，擁有正常的精子數量和健康的精子，但在日常生活中有久坐的習慣。參與該研究的男性隨機分配至以下四個方案：

- 沒有運動訓練
- 每週三次高強度間歇訓練（10次一分鐘快速跑步，每回合之間有短時間的休息）
- 每週三次適度運動（跑步機上30分鐘）
- 每週三次劇烈運動（跑步機上約一小時）

運動訓練可能能夠提升精子的數量和品質，而適度的運動是最重要的。與在24週試驗期間沒有運動的男性相比，所有三個運動組中的男性體重減輕並且其精子的數量與品質有正向的改善。

## 運動對男性生育的幫助

目前尚不清楚的是，運動訓練的習慣是否能促使男性擁有更好的生育能力。首席研究員Behzad

Hajizadeh Maleki表示，運動訓練是改善久坐男性精子品質最簡單最直接且有效的方法。然而，部分男性面臨的生育問題不僅僅是其精子數量。男性不育問題的成因可能很複雜，改變生活方式有可能無法輕易徹底解決這些問題。

謝菲爾德大學男科學教授，英國生育協會發言人Allan Pacey表示，對運動訓練如何影響男性生育能力和精子健康的理解非常有限，但這確實是提升生育能力與健康的機會。一定程度的運動對男性生育能力是有正向幫助的，但建議在開始做較劇烈的運動之前先諮詢醫生。

# 64. 如何選擇適合的排卵試紙並使其發揮最大的作用？



對生育計劃能有效控制的需求日益增加。有些女性也為此花了很多時間了解自己的排卵情況。如果想要懷孕，預測排卵日是一個有用的方法。排卵檢測試紙可在數小時或數天內預測排卵。卵子只能在排卵後的12到24小時受精。因此，本文將重點關注如何使用排卵檢測試紙來協助您的生育計劃。

排卵試紙能檢測排卵前發生的促黃體激素 ( LH ) 激增，是找出最佳性生活時間的方法之一。透過排卵試紙的檢測能反映出女性的生理週期是否進入排卵期。現今，醫療技術的進步使排卵檢測試紙成為最可靠的選擇之一。

## 什麼是排卵檢測試紙？

排卵試紙主要檢測尿液中的促黃體激素 ( LH ) 的激增，進而獲知何時可能接近排卵期。

排卵檢測試紙會有兩條線。第一行是控制線 ( C )，用於檢測該試紙是否正常；第二行是測試線 ( T )，當測試線的顏色比對照線更深時，表示LH值正在飆升。

## 排卵檢測試紙的準確度如何呢？

實際上，在預測排卵日期的使用，排卵檢測試紙似乎比生理週期推算與基礎體溫法更加的準確。如果以正確的方式使用，排卵檢測試紙可以99%準確的預測排卵前的LH波動。因此，使用排卵檢測試紙前，請務必遵循使用說明書。值得注意的是，檢測無法確定排卵是否實際發生在一兩天後。因為，有些女性在沒有釋放卵子的情況下也有可能LH激增。這被稱為黃素化未破裂卵泡綜合徵 ( LUFS )。因此，在整個週期中定期進行性行為是增加受孕機會的最佳方法。

## 總是陰性反應該怎麼解決呢？

當持續使用排卵試紙進行檢測卻從未獲得想要的結果，確實令人沮喪。可能由以下因素所造成的，甚至需要諮詢醫生，才能獲得改善。

## 錯過進行排卵檢測試紙的最佳時間點

LH激增發生在排卵前24-36小時。許多測試LH激增的女性僅在他們預期排卵發生前幾天進行測



試。然而，預測LH波動是非常棘手的，有時比計劃更快。LH波動的發生可能在10小時內就結束，導致容易錯過。如果每天只進行一次測試，可能會完全錯過LH激增。因此，一些醫生建議每天進行至少兩次的排卵檢測。通過每天兩次，排卵前幾天和至少間隔十小時進行的測試，較容易可以獲得LH激增的結果。

### 可能患有排卵功能障礙

促成排卵功能障礙的成因包括：

- 焦慮
- 下丘腦不分泌促性腺激素釋放激素
- 卵巢產生的雌激素太少
- 垂體腺產生的LH或卵泡刺激激素太少
- 垂體腺產生過多的催乳素
- 血糖/糖尿病
- 過度劇烈運動
- 腎上腺過度產生雄性激素，例如睪丸激素
- 多囊卵巢綜合徵 ( PCOS ) 導致卵巢不能發揮作用
- 健康問題，包括囊腫，腫瘤或其他腫塊
- 肥胖或體重過度減輕
- 服用藥物 ( 例如：雌激素和孕激素 )

因此，如果覺得排卵功能或是週期有疑慮，請直接諮詢醫生。

### 結論

排卵檢測試紙對於想要計劃寶寶的女性來說是一個福音。除非您有特殊病史，否則預測排卵日非常簡單，因為排卵檢測試紙具有科學的基礎。在正確使用的前提下，大多數的排卵檢測試紙準確率為98%至99%。最終選擇使用哪種排卵檢測試紙則依據個人需求而決定。如果您正在嘗試懷孕，相信排卵檢測試紙是您的最佳選擇！

# 65. 放鬆好心情，泡出好孕氣！



你知道嗎？泡澡對備孕有一定的正向幫助喔！泡澡不但能活絡血脈，養生驅寒，還能達到暖宮的功效。

除了泡澡，泡腳也能達到類似的功效。中醫認為，泡腳可以治療許多疾病。因為腳部有著掌管身體各個器官的穴道與神經。所以，透過熱水泡腳的方式，可以增進體內循環並幫助排出毒素。想懷孕又沒有時間泡澡的女新，也可選擇足浴的方式，同樣能養好子宮以增加受孕的機率。

### 泡澡能使血液循環更加順暢

泡澡有助於代謝與讓身體保持溫暖。因此，泡澡暖宮或是足浴都是很不錯且能放鬆身心的選擇。若骨盆血液循環不順，容易導致卵巢節能下降。因為，供給卵巢的氧氣，養分等都需要依靠血液來輸送。因此，倘若骨盆血液循環不順暢，也會大幅影響卵巢的狀態。實際上，根據研究顯示，血液循環好，受孕成功率也會有所提升。所以，備孕中的女性更應該促進骨盆血液循環，像是運動，泡澡等都是極好的選擇。如果真的生活忙碌而無法泡澡，泡腳亦是促使下半身血液循環變好的辦法。

### 備孕期間，泡澡好放鬆

備孕期間，任何時間都能泡澡，可隨著自身的行事時間安排。但是，建議在睡前進行泡澡。因為，泡澡能幫助睡眠，能睡得更好，身心更加放鬆。以下整理出泡澡或是泡腳的小撇步，幫助事半功倍：

- 若無時間泡澡，泡腳也是個不錯的選擇
- 如果不想每天進行，可選擇於排卵期進行，幫助溫暖子宮
- 泡澡水位應達至腰部；泡腳的水位應達至小腿
- 浸泡時間約20-30分鐘即可
- 溫度請勿高於45°C，因為有可能會傷害身體
- 於泡澡或是泡腳前，適量補充水分有助於新陳代謝
- 盡可能不要於飯前或是飯後的1小時內進行，以免影響食慾或消化
- 患有高血壓，哮喘，心臟病等應把時間縮短至10-15分鐘以內

若經常泡澡，可自行搭配適合的入浴劑。市售的入浴劑有許多不同的功效與香氛款式，可依據自身的需求挑選，有助於身心的放鬆。另外，泡腳亦有足浴專用入浴劑。

# 66. 備孕期運動，寶寶自然來



想要有健康的寶寶，首先要有健康的爸媽！備孕期運動，除了可以提高身體的健康素質，也能讓人保持愉快的心情。備孕期間多運動，對懷孕大有益處。

## 備孕期運動的好處

- 1.有效降低妊娠期高血壓、糖尿病等各種併發症的發病機率，促進女性的新陳代謝，將機體的各方面都調整到最佳的狀態。
- 2.內分泌系統也能受到良性的刺激，加快各種性激素的分泌，對生殖器官和卵子來說都是有積極的作用。
- 3.有利於受孕和自然分娩，能夠比較輕鬆度過產程。
- 4.有利於產後的身體恢復。

因此，無論是出於寶寶的健康考慮，還是處於自身的健康考慮，孕前鍛鍊都非常的重要。

## 備孕運動期的最佳時間

肌肉的建立需要3個月到半年的時間，如果肌肉有足夠力量可以支撐起寶寶，就能讓身體有更好的體態，不會因為孕期沒有力氣支撐身體重量，導致彎腰駝背，甚至感到腰酸背痛。孕前3個月到半年的備孕期運動，不但可減緩孕期的不適症狀，產後身體修復也較快！

## 適合的運動項目

- 1.慢跑或快步走：根據自己的身體情況調節慢跑時間，不宜勞累。
- 2.散步：儘可能挑選空氣較清新的環境，不必走得過快，也不用走太長時間。
- 3.游泳：可以增加心肺功能，還能改善情緒，有助於備孕期間保持良好心態。
- 4.瑜伽：能刺激控制激素分泌的腺體，加速血液循環，能夠幫助備孕女性很好的掌握呼吸控制方法，有利於日後分娩。
- 5.普拉提：對腰腹部的鍛鍊作用非常明顯，結實腰腹肌肉對女性日後的懷孕、生產都有非常重要的幫助。

# 67. 精子製造需要多久？男性備孕該知道的事！



儘管男性每日都能生產精子，但完整的精子再生週期大約需要64天的時間。精子再生週期是精子生成和成熟的完整循環，不斷為男性的身體提供精子，以利能夠與女性未受精的卵子結合。本篇文章帶您了解更多關於男性備孕該知道的事以及如何幫助男性保持精子健康等資訊。

## 關於精子生產率

精子再生週期無時無刻都在循環以產生新的精子，整個過程大約需要64天。於精子再生週期過程中，每日可生產數百萬個精子，意味著大約每秒可生產1,500個精子。如此一來，在完整的精子生產週期結束時，可擁有高達80億的精子。

## 意味著什麼？

相較於頻繁地性行為，具有一段空窗期的性行為，相對有可能受精。因為，恆定的精子數量會透過再生週期產生新的精子。當累積的時間越長，能使用的精子數量就越多。如果您和您的伴侶正在嘗試懷孕，在排卵日前稍作休息，等待幾天，可以增加受孕的成功率。（搭配排卵檢測試紙，找出準確的排卵日）。相對而言，頻繁的性行為可能降低精子的數量。

## 如何提升精子健康

精子越健康，就越有可能使伴侶成功受孕。除了精子數量，精子健康可通過以下方式衡量：

- 精子活動力：精子需要穿過女性的子宮頸、子宮和輸卵管才能與未受精的卵子結合。因此，至少需要有40%的精子有充足的活動力。
- 精子形狀（形態）：精子應該具有長尾巴和橢圓形頭。較高數量的正常形狀精子意味著與伴侶懷孕的可能性更高。

以下提供一些方法，以確保男性能產生庫量充足、具有活動力與正常形狀的精子：

- 經常鍛煉：於2014年的一項研究中，研究人員對來自231名參與者提供的433份精液樣本進行了分析。研究顯示，那些每週進行戶外活動或舉重鍛煉約3.2小時的男性精子數量相較於完全沒有運動的男性高出了42%。

- 在飲食中攝取足夠的維生素C與維生素D：於 2016年，針對200名男性進行的一項研究中發現，每隔一天服用1000毫克 ( mg ) 維生素C補充劑的男性精子數量與其活動力有明顯的增加。此外，一項2015年的研究結果顯示，102對夫婦的血液樣本中維生素D水平正常的男性女性伴侶的妊娠率高於維生素D缺乏的男性伴侶，儘管他們的精子數量或活動力沒有實質性的差異。
- 補充足夠的番茄紅素：於 2014年的一項研究結果表示，每天攝入4-8毫克番茄紅素可以幫助增加精子數量和生存能力。番茄紅素是許多水果和蔬菜中的抗氧化劑。
- 戒煙：於1982年的33項研究發現，抽煙對精液質量和精子的功能都有顯著影響，特別是在正常生育的男性中。
- 控制酒精攝取量：根據2014年的一項研究結果顯示，於1,221名男性中飲酒量越多，其生產的不規則形狀精子數量就越多。研究人員還指出，飲酒與低鞣酮之間存在聯繫，也會影響生育能力。
- 穿寬鬆的內褲： 35到37°C ( 95到98.6華氏度 )，是精子生產的最佳環境。穿太過於貼身的內褲、牛仔褲或褲子等使體溫升高，導致精子失去活動力。

### **如何增加受孕的機會**

如果您和您的伴侶正在嘗試懷孕，您可以嘗試以下的方法：

- 每週僅發生兩到三次性行為，以增加釋放更多健康精子的機會。
- 使用排卵檢測試紙以檢測女性尿液中的黃體生成素 ( LH ) 水平。排卵前的LH水平會有明顯上升的顯示結果，於結果顯示後與伴侶共同努力，可能增加受孕的機會。
- 如已嘗試懷孕超過六個月，建議資訊專業醫師進行精液分析。精子的健康往往取決於許多因素，包括年齡、飲食和整體精子數量。醫師可以協助確定精子健康與否以及是否可以懷孕，並建議接下來該採取的步驟。

精子質量和數量受到飲食和生活方式的影響。盡可能攝取充足的營養素，保持心情愉悅，並養成良好的生活習慣，都有助於保持精子的健康。

# 68. 了解黃金排卵期，抓住受孕好時機！



如果計劃生育，追蹤排卵對於生育非常重要。因為在每月的這個時候的受孕機會最高。如果可以縮小排卵期的範圍，增加這期間的性行為，可能增加受孕的機會。

如果不熟悉排卵期，可能會認為在每月的任何時間都可能懷孕。但事實並非如此。大多數女性每個月只有五到六天可能有懷孕的機會。

在懷孕之前，卵巢會釋放一個成熟的卵子，稱為排卵。一旦卵子被釋放，它會移動到輸卵管。在這個旅程中，卵子可能會被男性精子捕獲而受精。如果在性交時沒有卵子，就不會受精。

排卵的發生只有一天的時間。一旦能夠識別排卵跡象，就可以有所計劃以獲得最佳的懷孕機會。當卵巢釋放出一個成熟的卵子時，如果卵子沒有被精子捕獲，將會在12到24小時內死亡。這就是為什麼在排卵期如此重要。

好消息是精子可以在女性體內存活長達五天。因此，不一定要在排卵的那天進行生育計劃以懷孕。即使在排卵前幾天進行了無保護性行為，也可能懷孕。

總的來說，假設女性於本月15日排卵。由於卵子可以在接下來的12到24小時內受精，因此可能於該月的16日受孕。然而，精子可以在體內存活長達五天，所以如果早在本月10日或11日就有無保護性行為，就有可能受孕。

## 排卵週期

請記住，排卵並不總是在月經週期的同一天發生。只是，月經週期平均28天的女性通常在周期第14天排卵。週期天數不一定與任何月份的天數一致。月經週期可能是一年中的某些月份有28天，有些月份有29、30或31天，完全視個人體質與內在外在的因素所影響。因此，排卵期可能每個月都會有時間上的波動。即便如此，如果對何時排卵有一個大概的了解，就可以相應地計劃生育。

## 排卵的跡象

由於排卵並不總是發生在每個月的同一天，因此使用月經週期追蹤排卵期並不是最有效方式。

相反，女性應該熟悉自己的身體，並學習如何識別排卵的跡象。有些女性在排卵期間沒有註意到她們身體的重大變化，但通常會有微妙的跡象表明已經釋放了卵子。這些跡象包括：

- 輕度痙攣或下腹部疼痛
- 基礎體溫微微上升
- 性慾增加

排卵的另一個跡像是宮頸粘液的變化。女性可能會註意到內褲襠裡的陰道分泌物呈“蛋白”狀，可能還會註意到體溫略有增加。監測身體的某些變化可以幫助確定何時最有機會懷孕。但如果很難識別排卵的跡象，建議使用排卵檢測試紙，其能測量尿液中的特定激素水平，以確定女性在每月的排卵高峰期。

### 年齡和排卵

值得注意的是，排卵會隨著年齡而變化。一些女性在接近30歲和40歲出頭時，會經歷排卵和生育問題的情況，這樣的情形並不少見。這是因為卵子的質量和數量會隨著年齡的增長而減少，排卵會變得不規則。35歲以後，生育率通常開始下降。這使得一些女性更難以受孕。不同的因素皆會影響生育能力，如子宮內膜異位症，子宮肌瘤和盆腔炎。但是，雖然在一定年齡後懷孕可能更難，但這可能並非完全。關鍵是要治療生育的根本原因。如果懷疑有生育問題，請諮詢專業醫師。

# 69. 備孕情緒很重要，放鬆心情好孕來



備孕中的夫妻，尤其是女性，於備孕期間往往關注飲食而完全忽略了備孕情緒的重要性。

## 情緒如何影響好「孕」

壓力雖然是無形的，卻能直接影響身體和情緒的健康。壓力大會抑制下丘腦垂體的功能，影響腦垂體分泌促性腺釋放激素，使卵巢分泌女性荷爾蒙受阻，導致經期紊亂，排卵不規律或不排卵的情況，自然也就會影響懷孕。此外，壓力大也會影響性功能，這在男性方面尤其明顯，導致性慾低下，甚至出現性功能障礙。

壓力大，對女性的影響，可能是使卵巢不再分泌女性荷爾蒙，導致月經隨之開始紊亂甚至閉經並停止排卵。對男性而言，精子數量和質量都會受到明顯抑制，最終導致生育問題。因此，夫妻在備孕前就應該調整心理狀態，在生活、經濟等方面都比較穩定、心態平穩、心情良好的時期考慮懷孕。

## 丟掉不良情緒好助「孕」

### 1. 孕前檢查

雖然不良情緒會影響懷孕，但這是在夫妻雙方都沒有任何生育問題的前提。因此，建議雙方於備孕前先諮詢專業醫師，排除身體隱患。

### 2. 放鬆心情，釋放壓力

放鬆心情，做平常心看待才不會形成壓力。即使是備孕許久卻沒有結果也要學會釋放，避免因壓力堆積，而出現焦慮的情緒，影響心身健康。壓力過大的時候，可以找朋友傾訴，也可以聽輕緩的音樂，紓解心中的煩悶。

### 3. 運動鍛煉

當煩躁不安的情緒出現，不妨運動起來，建議選擇慢跑、瑜伽、游泳等，也能幫助維持身體健康。

### 4. 適時休息

生活再忙碌，也要好好休息。覺得心力交瘁時候，可以試試深呼吸，讓體內注入更多氧氣，恢復



旺盛的精力。

#### 5. 吃出好心情

身體缺乏營養素的時候，情緒亦會受到影響。有研究發現，當身體缺乏維生素B群、鈣、鎂、碳水化合物等營養素時，人會變得暴躁、情緒不穩定。因此，要保證飲食均衡，不挑食。

# 70. 年齡如何影響生育？



女性的年齡會影響其生育能力。尤其，從34歲開始，女性順利懷孕的能力會逐漸下降。

如果女性希望於婚後與伴侶有個孩子，大部分的醫生會建議及早進行生育計劃。因為，懷孕可能需要很長的備孕時間，然而，年齡是無法控制的。許多女性於適合生育的年齡沒有生育的計劃，其中，最常見的原因為經濟壓力。等到經濟穩定後，女性年齡也隨之增長，最終導致懷孕變得更加困難，流產的風險也會增加。當然，男性的生育能力也會隨著年齡的增長而降低，但影響程度相對較小。

## 為什麼年齡會影響生育能力？

生育率隨著年齡的增長而降低，特別是在35歲之後，因為卵子的數量和質量都會降低。從女性進入青春期到更年期，每個月都會有卵子從卵巢往子宮前進。當卵子與精子結合時，就會懷孕。乍看之下，感覺女性每個月都會有新鮮的卵子，但事實並非如此。女性天生就擁有的所有卵子，並儲存在卵巢中。隨著年齡的增長，卵子也會變老。

## 具體懷孕所需多長時間因年齡而異

生育問題有許多原因，有時卻無法找到確切的原因，這被稱為“不明原因的不孕症”。當女性20多歲時，不明原因的不孕症很罕見，但卻成為35歲以上女性不孕症的最常見原因。現今，有一些治療方法，如體外受精可以幫助女性懷孕。如果夫妻在嘗試一年後仍沒有順利懷孕，建議諮詢醫師較為妥當。

如果欲懷孕的女性有任何其他與生育有關的健康問題，如子宮內膜異位症，多囊卵巢綜合徵（PCOS）或甲狀腺等問題，也應該事先與醫生了解詳情。

請記住，年齡並不是影響生育能力的唯一因素。吸煙，肥胖和性疾病也會對懷孕能力產生影響。因此，盡量不要過於執著於年齡對生育能力的影響。因為，自1990年以來，英格蘭35歲以上女性的受孕率增加了一倍以上。

## 如果是男性伴侶的年紀較大呢？

男性生育的能力也會隨著年齡的增長而下降，但不如女性這般強烈。如果男性伴侶的年齡超過

40歲，這會使女性更難懷孕，特別是女性本身的年齡也超過40歲。中年男性使女性懷孕的機會較少的原因也包括了：

- 對性的興趣減少
- 精子質量差
- 較低水平的男性荷爾蒙

### 年齡如何影響懷孕？

大多數處於“理想”育齡期的女性都能擁有健康的孕期和小寶寶。值得注意的是，懷孕期間的並發症如流產也會隨著年齡的增長而增加。40歲以上的女性於懷孕期間出現問題的風險也較高，包括：

- 妊娠期高血壓
- 妊娠期糖尿病
- 需要耗時更長的分娩

40歲以上的女性懷上唐氏綜合症寶寶的可能性也會增加。

### 如何才能確保懷孕後的健康？

其實，不論女性打算在任何年齡生小孩，若能於懷孕前就保持身心健康是最好的。備孕期間不妨這麼做：

- 盡可能維持健康的體重
- 於懷孕前的至少2個月就開始補充葉酸
- 定期進行體育鍛煉
- 吃健康均衡的飲食
- 戒菸
- 每天減少咖啡因至200毫克以下
- 避免過量飲酒
- 與專業的醫師進行諮詢

# 71. 了解生育能力與不孕的原因



生育能力指的是懷孕的能力。如果伴侶間進行未避孕的性行為，就有可能會懷孕。從備孕至懷孕所需的時間會受到各種因素的影響而可能會有所不同。大部分女性能於嘗試懷孕的一年內順利懷孕（可能受到年齡影響而有所不同），大約三分之一的女性則能於嘗試懷孕的一個月內順利懷孕。然而，大約每7對夫妻中，就有1對面臨不孕的困擾。

## 何謂生育力？

生育能力與懷孕能力有關。如果女性定期與異性伴侶進行無保護的性行為，則在10對40歲以下的伴侶中，有超過8對能於一年內懷孕。或是，每10對夫妻中有超過9對夫妻能於2年內懷孕。這裡所描述的定期無保護性行為，是指每2至3天在不使用避孕措施下進行的性行為。這樣的進行方式，不需要花時間抓出排卵期，只需每2至3天進行性行為。

謹記，對雙方而言，通過專注於彼此的感受很重要。一昧擔心每次性行為是否受孕，將無意間增加過大的壓力。

## 生活方式與生育能力

生育能力會受到生活方式的影響。改善生活方式對提升生育能力是有幫助的：

- 戒煙。吸煙會促使生育能力降低。
- 減少飲酒。大量飲酒會降低生育能力。
- 每天攝入的咖啡因應低於200毫克。
- 保持活躍。適度的運動鍛煉有助於生育。
- 遠離非法藥物。
- 保持健康體重。

## 何時需要諮詢已獲得生育相關幫助

通常只有在未能懷孕時才發現不孕症。如果夫妻努力一年後仍未懷孕，建議諮詢專業醫師。或是，有以下的疑慮：

- 年滿36歲（生育能力隨著年齡的增長而減少）
- 已知的女性生育問題，例如子宮內膜異位症或多囊卵巢綜合徵（PCOS）

- 已知的男性生育問題，例如精子數量少
- 慢性疾病（可能會影響生育能力）
- 月經不規律或是沒有月經

專業醫師能提供建議，說明可以採取哪些措施來增加懷孕的機會以及如何提高生育能力。

### **造成不孕或生育能力低下的原因**

- 排卵問題
- 子宮內膜異位症
- 卵子質量差
- 多囊卵巢綜合徵（PCOS）
- 輸卵管問題
- 不明原因的不孕症
- 精子質量差
- 年齡
- 卵巢早衰

### **何謂不明原因的不孕症？**

不明原因的不孕症是指找不到任何影響生育能力的問題。如果年齡在36歲以上，則更容易出現這樣的情況。

# 72. 2019 全台縣市政府新生兒生育補助



行政院宣布2019年八月起全面實施「增設公共化幼兒園」、「建置準公共化機制」及「擴大發放育兒津貼」。其中，在家照顧二至四歲孩子的家長，每年可領三萬元育兒津貼，有第三胎以上每年可領四萬兩千元。明年學前教育預算將編列近四百億元，要讓全國二至五歲八十萬名幼兒獲得更妥善照顧。

行政院「我國少子女化對策計畫」，今年八月起擴大發放二至四歲育兒津貼，自己帶孩子的家長（未送公私立幼兒園），每月可領兩千五百元，若有第三胎以上每月再加發一千元，減輕家長經濟負擔。

不過，領取育兒津貼須符合三條件：綜所稅率未達百分之廿的家庭；未請領育嬰留職停薪津貼；未接受公共、準公共化托育服務。

和生養小孩有關的補助可以分為三個大類：

1. 中央政府公告、全台適用的育兒津貼（托育補助）
2. 各縣市政府專案、與戶籍相關的生育獎勵金（生育津貼）、托育補助
3. 勞保局（勞保 or 國民年金 or 農保）生育給付

## 一、育兒津貼

附錄：舊制、新制比較表		
類別	舊制	新制
第1類 公辦托嬰中心 公共托育家園	\$3000	\$3000
第2類 私立托嬰中心	\$3000	私托加入準公共化 \$6000
		私托未加入準公共化 \$2500
第3類 合格登記保母	\$3000	保母加入準公共化 \$6000
		保母未加入準公共化 \$2500
第4類 自行照顧	父母一方未就業 \$2500	\$2500 沒有就業限制
	受訓過的親友照顧 \$2000	
	未受訓的親友照顧 \$0	

\* 每月3萬可領到滿5歲。

#### ◆ 請領資格

1. 綜合所得稅率未達 20% 的家庭
2. 未請領育嬰留職停薪津貼
3. 未接受公共、準公共化托育服務  
(即在家自行照顧嬰幼兒的父母 或 私立幼兒園孩童家長)

#### ◆ 送公托補助家長3000元

至於，未滿2歲幼兒若是送托公共托育家園或公設民營托嬰中心，一般家庭每月補助給家長3,000元，中低收入戶每月補助5,000元，低收入戶每月補助7,000元，也是從2018年8月起實施。

#### ◆ 每月2500元育兒津貼發放至4歲

目前已有部分地方政府如台北市，發給幼兒家長每月育兒津貼。2018年8月起，2歲以下幼兒若家庭綜合所得稅率未達20%、家長未請領育嬰留職停薪津貼、未接受公共或準公共化托育補助者，中央將發放每名幼兒每月2500元的育兒津貼，中低收入戶4,000元、低收入5,000元，第3名以上子女每月加發1,000元。2-4歲的育兒津貼也在2019年8月開始發放。

#### ◆ 2-5歲公幼免學費

行政院擴大推動公共化教保服務，在現行的5歲幼兒就讀公幼免學費外，新制也將免學費補助擴大至2-4歲幼兒。

2018年8月起，六都以外的16縣市先實施2-5歲公幼免學費，就讀非營利幼兒園每月繳交不超過3,500元，就讀準公共化幼兒園每月繳交不超過4,500元，差額由政府直接支付園所，家長不須額外申請。

2019年8月，則擴及全國。第3名以上子女、低收入及中低收入戶，另有額外優待。



## 二、生育獎勵金

鼓勵市民生育意願，提升生育率，減緩少子化現象，並減輕家庭養育子女經濟負擔，每一胎新生兒發放生育獎勵金。

### [ 申請條件 ]

1. 新生兒之母或父其中一方，設籍並實際居住本市10個月以上（10個月計算方式：新生兒出生日期往前回推10個月），且申請時仍設籍本市者。
2. 申請人應於新生兒出生之次日起60日內在該市戶政事務所辦妥出生登記後，於出生之次日起1年內申辦，逾期視為放棄。

### 三、生育給付津貼

就業保險給付項目，如有投保勞工保險、農民保險或國民年金等，依照各保險給付規定，於分娩或早產後給付。給付標準依照投保額度計算。

勞保/公務員/國民年金等給的兩個月投保薪資都屬於生育給付，基本上只能擇一申請。

**若您在家長, 請留意:**

若針對新制托育補助、育兒津貼有任何疑問：



每日早上8點-晚上10點  
手機、電話皆可以撥通

請撥打「1957」福利諮詢專線，  
將有專人替您解答！



衛生福利部 社會及家庭署 懶人包: [https://issuu.com/arescom/docs/\\_\\_\\_\\_\\_](https://issuu.com/arescom/docs/_____)

以下為新北市補助相關鏈接，其他縣市可自行於縣市政府衛生福利部查詢:

生育獎勵金: <https://welfare.ntpc.gov.tw/viewService/show/1008103>

育兒津貼: <https://welfare.ntpc.gov.tw/viewService/show/1008029>

托育補助: <https://welfare.ntpc.gov.tw/viewService/show/1008042>

好孕專車: <https://www.sw.ntpc.gov.tw/home.jsp?id=246&parentpath=0,163>

【詳細補助申請資格仍須參照相關文件，或撥打諮詢電話：02-2960-3456】

生育獎勵金：



育兒津貼：



托育補助：



好孕專車：





# 73. 孕期隱藏殺手，免疫異常造成反覆流產



流產有很多可能的原因，包括染色體異常、凝血功能異常、內分泌異常、子宮構造畸形等。在這之中，全身性的免疫問題也會造成流產的可能。免疫其實與懷孕息息相關，在不同階段免疫系統肩負不同的任務，從初期協助胚胎著床到後期保護胚胎不被攻擊都參與其中。

## 何謂抗磷脂抗體症候群？

抗磷脂抗體症候群主要是因人體產生一種會攻擊磷脂質的抗體。磷脂質是細胞膜上的重要成分，當血管內皮細胞遭到該抗體攻擊受傷時，便會啟動凝血機制而形成血栓，血栓就如同水管中的小石頭，一旦流經狹窄處便可能阻塞正常循環，導致胚胎失去氧氣及養分供應。胎兒一旦無法透過胎盤獲得足夠的氧氣與養分，就會產生子宮內窘迫、生長遲滯、早產、死亡等問題。

## 抗磷脂抗體症候群的觀察重點

1. 連續3次以上懷孕不到10週流產
2. 曾經懷孕超過10週缺胎死腹中
3. 曾經因為子癇症、子癇前症、胎兒成長遲滯被迫提早讓寶寶出生

雖然抗磷脂抗體症候群會對妊娠造成不小的風險，但只要在孕期定期服藥控制病情，並在產檢時確實檢查胎盤狀況，還是有很大的機率可以成功生產。

除了抗磷脂抗體症候群會對懷孕造成風險，好發於13到40歲的女性的紅斑性狼瘡也是會對母嬰造成極大影響的免疫疾病。

## 何謂紅斑性狼瘡？

紅斑性狼瘡 (SLE) 的女性患者的受孕率和一般女生沒多大差異，卻會面臨一些併發症，其中包括：習慣性流產、妊娠高血壓、子癇前症、子癇症、紅斑性狼瘡復發、胎兒發生早產、死產及過產期死亡等之病例比正常懷孕高。寶寶在出生後也有可能罹患新生兒狼瘡或心律不整。儘管如此，患有紅斑性狼瘡的女性仍能在病情穩定半年以上嘗試懷孕，懷孕後除了定期產檢，也要持續到進行追蹤。

# 74. 如何才能好「孕」到



近年來人工生殖科技進步，提供不孕夫婦「重現生機」的希望與機會，但並非所有「不孕症」都須靠生殖科技才能成功，除了調整飲食作息以及放鬆心情，有些情況可能僅需做一般的檢查及治療或調適一下心理壓力，也可成功受孕。

## 一、養成健康的生活型態，有助於提高懷孕的機會

1. 避免菸、酒及藥物的濫用，以免影響精子、卵子的製造與成熟，導致不孕。
2. 長期壓力確實會造成體內荷爾蒙和大腦控制分泌激素的器官失調。調適工作、情緒及壓力，以減少排卵障礙、性慾減低、性功能失常、精子製造減少等現象。
3. 生活作息調整，養成早睡早起的好習慣。
4. 除了改善作息與保持心情放鬆外，試著用飲食改善體質，均衡營養，保持理想體重，避免過胖及過瘦。
5. 遠離環境中高溫、化學及放射性物質等污染。尤其是，一天待至少八個小時以上的工作環境不能輕忽，鉛、汞、苯、鎳、氫、放射線、電磁波等有害物質將損傷生殖功能，可能導致精子異常、胚胎不穩定，進而造成流產、早產、畸胎等危機。

## 二、孕前檢查

若發現異常因素，應儘早就醫，並定期追蹤，宜及早計畫生育，提防受孕能力受影響。

女性因素：

1. 排卵功能異常及荷爾蒙失調。
2. 子宮頸黏液分泌異常，使精子無法順利進入子宮腔內。
3. 子宮腔結構異常，子宮內膜功能異常。
4. 輸卵管因發炎或感染(感染一定發炎、發炎不一定有感染)造成阻塞。
5. 腹腔內因素(如子宮內膜異位症，或之前手術引起骨盆腔、卵巢、輸卵管感染)。

男性因素：

- 1.精液異常：精子數目減少、形狀異常或活動力減弱。
- 2.睪丸製造精子障礙：有先天性異常、染色體異常、荷爾蒙異常、感染性疾病、精索靜脈曲張、慢性疾病、外傷、環境毒素、睪丸腫瘤、藥物影響等病因。
- 3.精子運輸系統異常：包括先天性無輸精管症或後天輸精管阻塞。
- 4.性功能障礙：如陽萎、早洩或無法射精、尿道下裂等。

### 三、適孕年齡勿蹉跎

女性與男性的生育能力係隨著年齡的增長而有下降的趨勢。女性理想生育年齡為20歲至35歲，年齡較大的女性，卵子的品質和卵巢的功能都會受影響。男性生殖能力也因年齡越大，精子數量越少。因此夫妻若有不孕的困擾時，應儘快尋求不孕的治療，勿蹉跎歲月而錯過懷孕契機。

### 四、記錄自己的排卵週期

假如月經週期屬於相當規律的話，通常排卵期可預測為在下一個月經來潮前的第14天左右；若是月經週期較不固定的話也沒關係，可以透過使用排卵試紙來確定排卵期。在使用排卵試紙的技巧上，於LH高峰後的24-36小時排卵，所以透過排卵試紙檢測出強陽專為弱陽(T線由深轉淺)，就是排卵黃金時刻!

# 75. 男性生育不受年齡限制？晚生育對妻兒的影響！



研究發現，男性的生育能力和嬰兒可能出現的並發症會隨著年齡而增加。雖然男性的精子製造活動會持續到臨終那一天，但生育「生理時鐘」僅限於女性的說法無疑是錯誤觀念。

男性當然也有生育「生理時鐘」，儘管男性的生育能力隨著年齡衰退的幅度不如女性來的大，但將其忽視可能使他們的妻兒處於危害之中。

## 晚生育對妻兒的影響

羅格斯大學 (Rutgers University) 的研究表明，即便是男性也應該及早進行家庭生育計劃。研究發現，45歲以上的男性的生育力會下降。不僅如此，他們還會使伴侶面臨妊娠並發症，妊娠糖尿病，先兆子癇和早產等增加的風險。

據研究發現，年齡較大的父親所生的嬰兒發生早產、死胎、出生體重過低，新生兒癲癇發作的發生率較高、先天性心臟病和染色體變異等先天缺陷的風險較高。隨著孩子的成長，患有兒童癌症、精神疾病、認知障礙、自閉症的可能性也會增加。更指出，當父親不到25歲時生育，其孩子患有思覺失調症的機會是141分之一；當父親超過50歲時生育，其患病的機率就會增加到47分之一。

## 及早進行生育計劃

羅伯·麥克拉克蘭 (Rob McLachlan) 教授是“健康男性”組織的負責人，該組織旨在對男性進行生育方面的教育。該組織建議，男性也該及早生育。因為從45歲開始才進行生育計劃的男性，其後代患有罕見的並發症、精神疾病，例如：自閉症等的機率都會大幅提升。同時，有些男性隨著年齡的增長會換上常見的生理疾病，例如：患有腎衰竭的高血壓糖尿病患者，並且正在服用19種藥物，那很可能導致精子生產能力下降。

不同於卵子數量有限的女性，男性終其一生都會產生精子。但是，隨著男性的年齡增長，精子的數量和精液的數量會下降。此外，精子活動力也會減少。如果男性足夠健康，即使到70歲，也能保有生育能力，但是成功使伴侶受孕與懷孕後都可能要花費更長的時間與心力直到胎兒順利生產生育「生理時鐘」對男性而言雖然不如對女性重要，但55歲男人與25歲男人的生育能力終究是有所不同的。

# 76. 葉酸有助於降低胎兒缺陷



葉酸有利於預防胎兒神經管發育畸形、唐氏綜合徵、先天性心臟病和兔唇等疾病，還可預防孕期巨幼細胞貧血。專家表示，已懷孕或育齡女性應每日服用400至800微克的葉酸膳食補充劑，以防止胎兒先天缺陷。

葉酸對人體的重要營養作用早在1948年即已得到證實。葉酸是機體細胞生長和繁殖所必需的物質，有促進骨髓中幼細胞成熟的作用。當胎兒的大腦或脊髓發育異常時，就會發生神經管缺陷，從而導致胎兒患有嚴重的殘疾甚至死亡。對於孕婦來說，特別是孕早期，是胎兒器官系統分化，胎盤形成的關鍵時期，細胞生長，分裂十分活躍。人類若缺乏葉酸可引起巨紅細胞性貧血以及白細胞減少症，因此葉酸對孕婦而言尤其重要。

研究顯示，在服用葉酸4周以後，體內葉酸缺乏的狀態才能得到明顯改善。所以，醫生會建議打算生育的女性至少提前3個月開始服用葉酸藥物，劑量在400微克/天，確認懷孕後可增加至600微克/天。此外，在預防初生寶寶神經管缺陷（如脊柱裂、無腦畸形等）方面，葉酸也有一定的作用，堅持每天按時服用，可以使這種畸形發生的可能性下降五至七成。

葉酸是一種天然存在的B群維生素，存在於許多水果和蔬菜中，例如綠葉蔬菜，花椰菜和柳丁等。不過，根據《美國醫學會雜誌》（*Journal of the American Medical Association*），許多女性仍無法通過飲食獲得建議量的葉酸。因此，女性也可透過含有葉酸成分的膳食補充劑，攝取每日建議量的葉酸。

# 77. 研究證明：早睡可提高男性的生育能力



如果您是一個希望懷孕的女性，那麼您可能已經改變了生活方式。但是您是否知道您的男性伴侶在10:30pm之前上床睡覺會增加受孕的機會呢？

對男性來說，熬夜最大的危害就是影響精子的生產。人類的生理時鐘支配著內分泌，而精子的生產主要在夜間進行。如果男性得不到充分的休息，就會使生理時鐘紊亂。長期如此，內分泌紊亂容易造成精子的生產有困難。

荷蘭奧爾胡斯大學 ( Aarhus University ) 的一個小組最近進行的一項研究，對104名平均34歲左右的男性的睡眠模式進行了研究並將收集的數據與精子樣本分析結果進行比較。

### 精子質量提高四倍

結果顯示，10:30pm之前入睡的男人與11:30pm或更晚睡覺的男性相比，其精子質量提高了四倍。即使是那些在晚上10:30pm至11:30pm才上床睡覺的男性，其精子的健康狀況也比11:30pm才睡覺的男性高出2.75倍之多。

研究表明，每晚睡眠時間超過七個小時的男人的精子健康狀況要好六倍。但是，睡眠超過八小時則沒有任何好處。

### 睡眠與壓力

據《電訊報》報導，鄧迪大學生殖醫學教授克里斯托弗·巴拉特 ( Christopher Barratt ) 博士說：“如果睡眠不足，則會影響新陳代謝，對精子質量產生負面影響。”

缺乏睡眠與壓力有關，而且壓力大的男性性慾也會明顯降低。因此，建議男性也要適時放鬆身心。

# 78. 患有多囊卵巢綜合症是否就無法擁有自己的孩子？



患有多囊卵巢綜合症的女性通常會擔心生育問題，先來了解以下的內容也許會有所幫助。

大多數女性都會希望擁有自己的孩子。但是，患有慢性健康狀況，如多囊卵巢綜合症（PCOS）的女性通常會擔心生育問題，包括是否能夠如一般女性般懷孕。

多囊卵巢綜合症是一種複雜的荷爾蒙疾病，影響多達五分之一的育齡女性。大多數患有多囊卵巢綜合症的女性，存在雌激素（“女性”激素）生產不足和雄激素（“男性”激素）生產過剩的情況，使卵巢表面產生微小的囊腫。

由於這些荷爾蒙失調，患有多囊卵巢綜合症的女性月經週期通常是不規律的。因為，這使女性不排卵或僅偶爾排卵，導致患有多囊卵巢綜合症的女性比其他女性更難以受孕。

雖然，大多數患有多囊卵巢綜合症的女性仍然能夠生育了，但與其他的女性相比，通常需要更長的時間才能懷孕。同時，更有可能需要接受生育治療。

## 如何提高懷孕機會

對於所有女性而言，在嘗試生孩子之前保持最佳健康狀態除了能夠增加懷孕的機會，也為即將到來的孩子提供人生的最佳開端。

根據有關多囊卵巢綜合症評估和管理的國際循證指南，採取健康的生活方式，包括保持健康的體重，不抽煙，減少飲酒，健康均衡的飲食，進行適量且定期的運動和充足的睡眠，是提高女性懷孕和生育健康的首要條件。

為了獲得正確的建議和幫助，有生育計劃的女性應該進行孕前健康檢查。對於超重或肥胖且患有多囊卵巢綜合症女性，適度的減輕體重會幫助排卵更加規律，增加懷孕的機會。

儘管患有多囊卵巢綜合症的女性普遍存在生育問題，但可以放心的是，經過醫療上的幫助，患有多囊卵巢綜合症的女性也能如願懷孕。儘管多囊卵巢綜合症會導致生育困難，但是患有多囊卵巢綜合症的女性也應該意識到可能懷孕並且需要有效的避孕措施來避免不在規劃中的意外懷孕。

# 79. 對生育能力有害的日常生活方式



即使是一些微不足道的小事，都有可能影響您的生育能力。您在看電影時喜歡吃爆米花嗎？加熱過的外帶便當吃起來如何？也許，食物本身並沒有問題，問題可能隱藏在包裝內。

隨著越來越多的夫妻等到快接近中年才開始建立家庭，其中，有平均六分之一的夫妻需要醫療救助，約40%歸因於女性生育問題，40%歸因於男性生育問題。但是，將近20-30%的夫妻被告知雙方都有“無法解釋的不孕問題”。也許，於日常生活中的一組化學物質（稱為內分泌干擾化學物質（EDC））就是不孕的元兇。

## 每日接觸的化學物質都會影響荷爾蒙

墨爾本大學生殖生物學講師Mark Green博士研究了我們生活中的日常化學物質如何影響我們的激素。內分泌系統通過釋放雌激素和睪丸激素等激素，在調節我們的生殖系統中起主要作用。但是，各種農藥、除草劑、織物、包裝等化學物質，尤其是塑料中發現的許多化學物質已悄悄滲透人體卻不易被發現。

每個人都知道當化學物質超標，會對人體產生某些影響。相較於過去的50到60年，各種化學物質，尤其是近年來塑料所含的化學物質的含量更值得我們注意。

BPA（雙酚A）、鄰苯二甲酸鹽和對羥基苯甲酸酯等化學物質會以多種不同方式破壞我們的內分泌系統。它們可以干擾激素的產生，還可以妨礙正常激素的作用。這些化學物質可能會影響整個身體，當然也包括您的生育能力。

## 簡單的生活方式改變

通過一些簡單的生活方式改變，我們可以減少接觸化學物質並增加受孕的機會。

- 切勿將外帶的食物放在塑料盒中重新加熱，塑料可能滲透食物當中。因此，應將食物放在陶瓷碗中，再加熱。一次性咖啡杯的內襯、披薩盒的內襯和裝爆米花的袋子或是盒子可能都含有能滲透食物中的EDC。

- 請勿再次飲用受到陽光直射的一次性塑料水瓶的水。日常生活中的飲用水，最好使用玻璃杯。

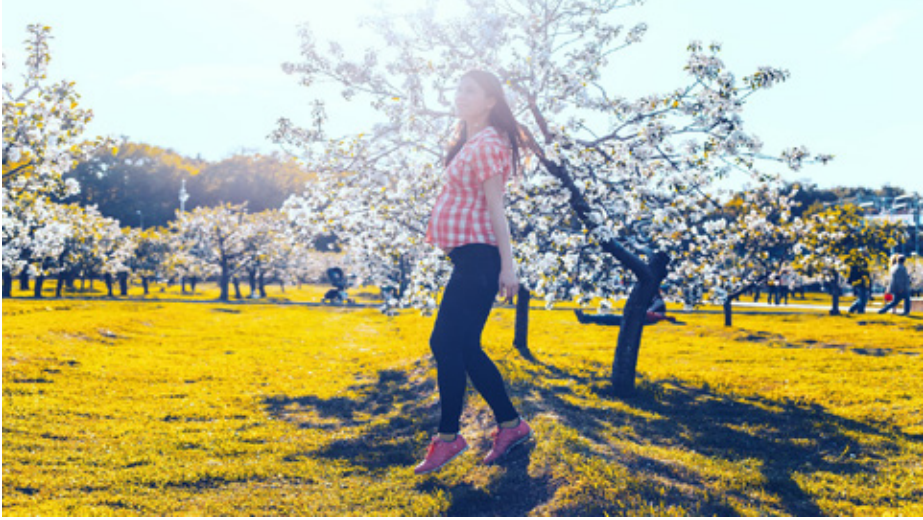


罐頭食品和加工食品在容器內部也會帶有塑料，這些塑料一樣會滲入食品中。取而代之的，可以購買新鮮的水果和蔬菜，將之洗淨，以除去殘餘的農藥。

- 避免吸入新化學物質。“新車”的氣味可能很好，但是如果您能聞到這些新化學物質，則意味著將它們直接吸入體內。如果您購買新的沙發或地毯，請打開窗戶通風。尤其，這類型的化學物質通常是阻燃劑，很難從體內清除。
- 使用不含對羥基苯甲酸酯的產品。建議洗髮精、潤髮乳等個人護理產品上使用“不含對羥基苯甲酸酯”成分的產品。

通過進行這些日常生活的改變，大多數的有害化學物質都可以在幾個月內從我們體內清除，當然，這不是百分之百，生活當中仍然有很多化學物質與我們共存。但是，照顧自己的身體健康很重要，特別是對於那些試圖受孕的人。因此，採取這些措施也是一種有益無害的幫助。

# 80. 為健康懷孕做個全面的準備！



在決定懷孕前，建議向信賴的醫師進行諮詢，為懷孕做足準備！

## 體重的影響力

體重不足的女性有早產的風險，而體重過重的女性則有可能增加妊娠並發症的風險，例如流產，胎兒異常，高血壓和先兆子癇。過重的女性在分娩時也有發生並發症的風險。同時，體重也會影響受孕能力。

## 葉酸的重要性

葉酸是維生素B群的一種，可以透過錠狀或是粉末狀的膳食補充劑進行攝取。

葉酸是女性懷孕時和備孕階段最重要的營養素，有助於降低胎兒神經管畸形（脊柱裂）的風險。

葉酸含量高的食物包括綠葉蔬菜，含有葉酸成分的穀類，水果，干豆和豌豆。建議打算懷孕的女性在備孕階段就可每日食用0.5mg葉酸。如果您有脊柱裂相關的家族病史，亦或是否正在服用抗癲癇藥，那麼在懷孕之前請主動和醫師說明，遵循醫師所建議使用的葉酸劑量。

## 孕前健康檢查

- 宮頸檢查（CST）：建議在女性在懷孕前進行宮頸檢測，以確保有個安全的孕期與分娩。
- 乳房檢查：建議所有女性每年進行一次乳房檢測。
- 性傳播感染（STIs）：理想情況下，應在懷孕前治療性傳播感染。如果您對性傳播感染有任何疑問，應與您的醫生討論。
- 正在進行治療的疾病：懷孕前應與醫生討論您是否有任何正在進行治療的疾病。因此，有些疾病可能會影響懷孕，包括高血壓，哮喘，糖尿病，癲癇，貧血，腎臟問題，心臟或肝臟疾病。如果您的背部有受傷的狀況，可能會影響您的孕期或是分娩，不妨考慮進行物理治療。
- 諸如肌瘤，多囊卵巢綜合症，盆腔炎和子宮內膜異位等婦科疾病都有可能影響懷孕。建議主

動向醫師告知您是否進行過宮頸或子宮相關的手術，亦或是否曾經流產多達三次以上。

- 藥物：在懷孕之前，告知信賴的醫師您所正在服用的所有藥物。了解任何藥物對懷孕的可能影響非常重要。
- 精神健康：如果您患有精神疾病，則需要與醫療團隊或精神病醫生討論如何在懷孕，分娩及之後的疾病中進行治療。如果您目前正在服藥，則在懷孕期間可能需要進行不同的管理。

#### 生活方式考量

- 壓力：懷孕和分娩可能會引起您的焦慮。如果您感到不知所措，焦慮或需要幫助，請與您的醫生，助產士或顧問或精神病醫生交談。
- 酒精：如果您打算懷孕，強烈建議您限制酒精攝入量。大量飲酒，尤其是在懷孕的頭幾個月，會導致嬰兒的身體或精神異常以及發育遲緩。不單是女性，飲酒也會影響男性的精子數量。
- 抽煙：抽煙已被證明對未出生的胎兒有害。抽煙會使不育以及流產的機會增加。懷孕期間抽煙，還會影響胎兒的體型和健康。

希望透過以上的分享，能幫助到未來有生育計劃的各位！

# 81. 關於流產後再次嘗試懷孕的大小事



大部分女性流產後，都難免擔心流產是否會影響未來的生育能力。這篇文章將提供您需要了解的有關流產後的懷孕大小事。

對於經歷過流產的女性而言，首要面臨的莫過於負面情緒與壓力。有些女性，能很快釋懷並開始嘗試懷孕，然而，對某些女性而言則需要數月或數年才能從流產的陰影中走出來。明尼蘇達州羅切斯特市梅奧診所的生殖內分泌學家兼助理教授珍妮·詹森表示：“即使是有流產經歷的女性，在未來的日子裡，成功懷孕的機會與其他人沒有任何的不同。”這對女性而言，是一個充滿希望的消息。

## 流產後多久才能懷孕？

雖然，流產後不久就可以放心地進行性行為並嘗試懷孕，但是建議女性應該考慮再等兩個月。至少，於流產後經歷一個完整的月經週期，再嘗試懷孕較安全。

假設是在進入孕期第13週之前流產，女性有可能會在流產後的兩週內排卵，但通常需要整整兩個月的時間才能修護完整的生育能力。耐心地等待兩個月的時間，或者至少等待一個完整且正常的月經週期（通常需要大約兩個月），可以確保懷孕的激素hCG下降到一定的低水平。子宮內膜也將恢復正常，使其易於接受受精卵的到來。

值得注意的是，女性的懷孕週期越大，其懷孕激素hCG就會越多，因此可能需要等待更長的時間才能再次嘗試懷孕。威廉姆斯博士解釋說：“重要的是要確保激素水平和子宮內膜恢復正常。”

## 流產後再次懷孕的訣竅？

其實，流產後再次嘗試懷孕並沒有什麼特殊竅門，就和一般嘗試懷孕一樣，盡可能在接近排卵的時間進行性行為。除了用於懷孕計劃的一般建議（例如：保持均衡飲食和攝取充足的維生素）外，女性更應該應“檢查”自己的情緒健康。另外，諮詢專業的醫生何時才能再次受孕是最好不過的辦法之一，醫生可以提供個人的建議。

## 流產後是否難以再次受孕？

目前，尚不清楚流產後的生育能力是否會受到影響。然而，美國國立衛生研究院2016年發表在

《婦產科》雜誌上的文章，針對1,000多名女性進行了研究，發現70%的女性在流產後的三個月內皆可順利受孕。與此相比，等待更長時間後才再次懷孕的女性比例為51%。儘管需要更多相關的佐證資訊，但研究可能表明即使流產，也不一定影響再次懷孕的可能性。

### 是否更容易流產？

喬達里博士表示：“雖然，有一些舊的數據表明，如果女性在流產之後立即嘗試懷孕，很可能會再次流產，但這已經被全面推翻了。”實際上，流產後成功且健康懷孕的機率佔比非常之高。根據美國懷孕協會（APA）的說法，至少有85%曾經歷過流產的女性之後都能順利地懷孕並足月生產。

### 流產後的情感影響

當然，在流產後最需要留意的是精神上是否已經做好了準備。許多醫生認為，女人的情感和心理健康對她的身體健康至關重要。即便流產後超過85%的女性都能順利懷孕，但同時也要知道自己還是有可能會面臨再次流產的風險。而且，就算女性在流產後成功懷孕，但那種擔心受怕的負面情緒依然是難以消失，並且容易倍感不堪重負。

嘗試尋求家人，朋友和醫療團隊的支持與協助，保持心情愉悅，下次順利懷孕的可能性就有機會大增！

# 82. 媽媽們的實例，提升懷孕機率的小撇步



備孕中的各位是否希望自己能有個私人教練呢？就讓各位媽媽們傳授她們經過數月嘗試後，最終成功懷孕的秘訣吧！

根據疾病預防控制中心(CDC)的估計，美國有大約670萬名的女性都無法輕易懷孕。絕大多數伴侶為了能擁有夢寐以求的孩子，因此從各方面學習了很多幫助懷孕的技巧。

## 了解您的身心狀況

現年36歲的弗吉尼亞州阿靈頓市藝術總監Carrie E. Carroll說：“在備孕的階段裡，我吃得很好，大量攝取水果，堅果與綠葉蔬菜，甚至降低了咖啡因的攝入量。同時，記錄了自己的排卵時間，每週做兩次瑜伽，並保持健康的體重。”但是，幾個月後仍未有結果。她感到非常沮喪，並向其他女性尋求建議。“有四個媽媽告訴我，試著更仔細地聆聽自己的身體。”

Carrie E. Carroll花了更多時間專注於瑜伽練習的身心要素，並專注於每次運動的感受。她說：“幾個星期後的一個下午，我和丈夫一起開車回家，我的小腹一側感覺有些刺痛。”她感覺到這可能是排卵痛，因為某些女性在釋放卵子時會感覺到刺痛感。五週後，她的預感得到了證實：她懷孕了，雙胞胎！Carrie E. Carroll說：“我很高興學會聆聽自己的身體，否則可能錯過了完美的受孕甜蜜點。”

## 調整您的備孕飲食

現年26歲的曼迪·韋爾鮑姆 (Mandi Welbaum) 在她第一個孩子出生後就患有繼發性不孕症。兒子出生兩年後，她的生育健康仍未恢復正常，但她拒絕了醫生的建議與治療。她說：“我希望能像第一次一樣自然的懷孕，所以我每天早晨5:30開始跟踪自己的體溫，監測宮頸粘液，使用排卵試紙，並記錄感覺到或看起來不同的每件事。”然而，幾個月過去了，還是一無所獲。

於是，Mandi改變了她原先的飲食習慣，例如減少每週吃快餐的次數，同時使用手機app，幫助跟踪飲食和運動。在五個月的時間裡，她減少了吃快餐的次數，大量攝取水果和減少冰飲，體重減輕了將近20磅，終於恢復了健康範圍內的體重。過了幾週，她成功懷上了第二胎。

## 定期進行日常鍛煉

良好的飲食習慣和定期的運動鍛煉對每個準媽媽而言都是明智的舉動。但是，對於患有影響生殖能力的常見疾病的女性來說，達到盡可能健康的身材與體重可能是改善生育能力的關鍵。定期的運動鍛煉，幫助了34歲且多年前被診斷出患有多囊卵巢綜合症的克里斯蒂·格里姆斯特 (Christy Grimste) 成功懷孕。

患有PCOS的女性大約占美國育齡女性的10%，其男性荷爾蒙水平升高，使月經周期不規則並在卵巢上產生囊腫。以克里斯蒂為例，這導致了她兩年來嘗試懷孕都失敗收場。“我嘗試了治療PCOS相關性不孕症的藥物，但都沒有作用”她說。此時，克里斯蒂隨著丈夫因工作關係搬家至土耳其的安卡拉居住。她說：“當時，我覺得生孩子的夢想破滅了。”更糟糕的是，他們到達土耳其後的頭三個月都沒有開車，使不得不動起來。克里斯蒂解釋說：“為了分散注意力，我下載了許多振奮人心的歌曲，因為我討厭運動。”

在土耳其的第二個月末，由於每天大約要向邦喬維(Bon Jovi)行走至少一個小時，幫助她減輕了15磅的體重，腹部也明顯瘦了一圈。就在幾個月後，她發現自己順利懷孕了。克里斯蒂(Christy)之前的體重為5英尺2英寸(130磅)，BMI指數為23.8，接近正常體重範圍的上限(18.5至24.9)。由於BMI指數沒有計算並考慮到脂肪的分佈，而腹部多餘的脂肪已被證明會混入生殖激素。這證明了定期的運動鍛煉確實可以幫助提升懷孕機率。

## 邁向理想的體重

除了上述的例子，另一個極端就是太瘦，這也會阻礙受孕。現34歲的梅利莎·費特森 (Melissa Pheterson) 是紐約羅切斯特的自由記者，五年前結婚，婚後體重增加了，就像許多女性一樣，她說：“我嚴格控制飲食，不吃冰淇淋，不喝全脂牛奶，盡可能食用低脂食品。”同時，每天鍛煉身體，無論是跑步還是上健身房。

梅利莎承認：“實際上，以我的身高而言，健康的體重應該落在115到120之間，但我的體重卻低於100磅。”直到某日拜訪了一名營養師，她才意識到自己有多麼的不健康。於是，她制定了一個均衡的飲食計劃。上健身房的時候，她盡量選擇普拉提等能改善體態且相較溫和的鍛煉運動方式。就在做出這些改變後的三個月內，她順利懷孕了。

## 減少食用加工食品

43歲的底特律媽媽Lee Padgett從30歲開始就與子宮內膜異位症相關的不孕症苦苦掙扎了七年。後來，她和丈夫搬家到了德國，發現歐洲人就餐的方式對她的身體是一個福音。

她說：“在美國的時候，我一直都有腸胃問題的困擾，但是在德國，食物新鮮得多，加工食品少，因此改善了我的腸胃問題。”晚上也再也沒有像以前那樣吃難以消化或負擔較重的晚餐。平日裡則是選擇了美味的早餐，豐盛的午餐和非常清淡的晚餐。透過這樣的飲食方式，她突破了不孕症的困擾，與丈夫擁有了屬於自己的孩子。

透過這篇文章，希望這些幫助懷孕的技巧能對正在閱讀的各位有所助益。

# 83. 備孕須知的生育飲食規劃



改變您的飲食習慣，有利於改善您的生育能力與排卵功能。您的飲食中是否含有增加生育能力的食物？根據哈佛醫學院的飲食和生育力研究，與其他無法控制的因素（例如：年齡和遺傳）不同，控制飲食習慣是可以自己規劃與執行的事情，這有助於改善排卵功能。

## 水果和蔬菜

為了提高生育能力，改善卵子質量，多攝取水果與蔬菜的營養素是必要的。哈佛大學公共衛生學院的對近19,000名女性進行了研究，結果發現，攝入較多反式脂肪、碳水化合物和動物蛋白的女性遇到排卵障礙的發生率更高。“西瓜和蘆筍，以及其他未加工的水果和蔬菜，為人體提供了豐富的穀胱甘肽，這對卵子的質量至關重要。”綜合營養學家，《婦女守則》的作者艾麗莎·維蒂（Alisa Vitti）表示，透過加強蔬果的攝取，能有效提高生育能力。這裡推薦一種對生育能力很有幫助的蔬菜，羽衣甘藍，因為它含有雌激素代謝所必需的元素。”如果不喜歡未加工的蔬菜，建議將蔬果打成蔬果汁。

## 脂肪類

適度攝取健康的植物性脂肪。堅果、鱈梨、橄欖油和葡萄籽油可以減輕體內的炎症，有助於促進排卵和生育能力。盡可能避免食用反式脂肪，同時加強攝入更多健康的不飽和脂肪。反式脂肪（主要存在於烘烤零食、動物類製品、炸薯條等食物中）可增加胰島素抵抗。胰島素有助於將葡萄糖從血流中轉移到細胞中。抵抗力意味著很難將葡萄糖轉移到細胞中，這將導致大部分的胰島素存留於血液中。高胰島素水平會引起許多影響排卵的代謝紊亂，這是於備孕時期需避免的。

## 複合碳水化合物

多吃純正的碳水化合物。我們的身體會有限且迅速消化不良的碳水化合物（例如：餅乾、蛋糕、白麵包和白米），並將其轉變為血糖。為了降低血糖峰值，胰腺將胰島素釋放到血液中，而研究發現高胰島素水平有抑制排卵的跡象。

良好的碳水化合物（包含：豆類和全穀物食品）被消化的速度較為緩慢。其中，蕎麥含有肌醇，這類型的化合物可以改善排卵。用純正的碳水化合物（例如：糙米）替代每日攝取的精製澱粉。對於某些女性，尤其是那些患有激素疾病（如：多囊卵巢綜合徵（PCOS））的女性，建議減少麵筋的攝取。Vitti說：“麵筋已被證明會在體內產生炎症反應，抑制排卵並影響生育能力。”打



破白米飯和麵食的飲食習慣，多攝取豆類、小米和藜麥等不同的穀物，有助於更長久地維持飽足感，同時保持健康的血糖水平。

## 蛋白質

減少從紅肉中獲取蛋白質，而選擇從魚類中獲取更多的優質蛋白。雞肉、火雞、豬肉和牛肉是蛋白質、鋅和鐵的重要來源，這些營養素都是健康懷孕的重要因子。但是，過量攝取這類型的蛋白質可能會不知不覺中增加您的體重，這會破壞雌激素水平。減少食用紅肉蛋白質能有助於維持健康的體重，還可以幫助避免有機氯污染物。美國國立衛生研究院的研究人員說，這些化學物質會藏在動物脂肪中，並與難以受孕息息相關。反之，鮭魚、金槍魚和沙丁魚等冷水魚，是DHA和omega-3脂肪酸的極好來源，有助於發育嬰兒的神經系統，並降低早產的風險，建議每週至少攝取兩次魚類蛋白質。此外，雞蛋也是另一種有效的蛋白質來源，蛋黃具有很好的蛋白質和膽鹼儲存能力，而膽鹼是一種有助於嬰兒發育的維生素。

在有能力選擇能增加生育力的食物時，請不要猶豫，請選擇植物性蛋白。植物性蛋白（來自豆類、堅果、豆腐）具有健康的脂肪，並且卡路里含量相對較低，有助於減重。一項研究表明，當總卡路里攝入量的5%來自植物蛋白時，排卵障礙的風險則降低了一半。哈佛大學公共衛生研究還發現，動物蛋白攝入量較高的女性，不孕的可能性高達39%。

## 乳製品

建議每天食用一至兩份全脂牛奶或其他全脂乳製品（例如：優格），減少食用低脂乳製品。哈佛大學公共衛生學院營養與流行病學教授沃爾特·威利特醫學博士表示，女性於飲食中的選擇低脂乳製品而非全脂乳製品，其懷孕的困難度就越大。這是因為與高脂乳品相比，低脂乳品較容易增加排卵困難而導致不孕的風險。Vitti說：“現今的乳製品有部分已被證明會刺激激素的分泌。”這些過量的激素可能會破壞內分泌系統，尤其是卵巢。如果您無法從飲食中攝取乳製品，也可諮詢您信賴的醫生合適的鈣質補充。

另外，增加優格的攝入量，尤其是自製或希臘風味的優格，是對女性很有幫助的生育輔助食品之一。為什麼呢？因為，益生菌微生物可能有助於增強您未來孩子的健康。

## 糖

濃縮劑量的甜食可能會使您的血糖完全失控，從而產生胰島素和一般荷爾蒙平衡的問題。為了您的生育計劃，請妥善安排您的甜點類型，尤其應該避免像是含糖果汁、能量飲料和糖分較高的茶類，這些容易在不知不覺中過量攝入的高含糖飲品。Vitti說：“過多的糖分會對生殖系統產生莫大的壓力，進而導致產生皮質醇反應，從而抑制排卵。”

如果您想要含糖的飲食，請選擇血糖含量較低且加工較少的甜味劑製品，例如：龍舌蘭糖漿、蜂蜜、楓糖漿等。

## 原型食物

選擇原型食物而非加工食品。想要見證原型食物的力量，最典型的便是地中海飲食。他們的飲食富含全穀物和蔬菜，同時加工肉類較少，這可以預防排卵功能障礙。西班牙對2,000多名女性進行的一項研究表明，嚴格遵守地中海飲食的女性中，只有17%的人患有生育問題，而食用脂肪肉和更多加工食品的女性中，這一比例為26%。

## 咖啡因

適度喝咖啡、茶和酒精飲料，應該完全避免含糖飲料。根據哈佛大學的研究，每天喝一到兩杯酒精飲料或幾杯咖啡或茶對排卵問題影響不大，但可能導致脫水。“從脫水的角度來看，早上喝咖啡是最糟糕的事情。”美國西北大學范伯格醫學院婦產科兼婦產科助理教授安吉拉·喬德哈里（Angela Chaudhari）說道。事實上，咖啡因和酒精都是利尿劑，可以防止粘液膜保持濕潤，從而影響宮頸液的稠度。將每天從咖啡、能量飲料和茶中攝取的咖啡因限制在200毫克以下，並將酒精限制在每週兩到三杯。

## 大豆類製品

避免使用加工過的大豆，尤其是粉末類食品和能量棒。大豆類製品是嘗試懷孕時應避免的食物之一，它可能會對生育能力產生負面影響。一些專家認為，這些產品中分離出的大量大豆蛋白含有模仿雌激素的特性，會破壞您的荷爾蒙平衡。Vitti說：“尤其是男性，更應該避免大量食用，因為可能會影響睪丸激素水平。”另外，豆醬或納豆等發酵豆製品也要注意攝取量。

## 透過維生素來提高生育能力

每天服用至少含有400微克葉酸和40-80毫克鐵的多種維生素。在哈佛大學的研究中，每天服用含有400微克葉酸與多種維生素的女性，與不服用這種維生素的女性相比，其排卵性不孕的可能性要低40%。

## 男性須知的生育飲食

現在，帶領大家一起了解有助於男性生育的飲食習慣。女性在調整自身的備孕飲食過程，往往容易忘記了您的伴侶也會將自身的基因遺傳給胎兒。因此，如果您的伴侶的飲食習慣甚是糟糕，那麼該是時候進行改造了。男性可多吃蘆筍、葵花籽和其他富含鋅的食物，以防止睪丸激素轉化為雌激素。同時，男性可通過起司等乳製品以提高生育能力，研究顯示，高乳製品攝入量與精子活力和集中力息息相關。如果您的伴侶無法完全按部就班的改善其飲食習慣，您也可以鼓勵他每天食用維生素來補充所需的營養素。大家都應該有個觀念：備孕並不是只是女人的事，男性備孕也是相當重要的。

另外，硒對精子活力具有極佳的作用，而第一大來源便是巴西堅果。另一個超級食物就是眾所周知的牡蠣了。其富含鋅、維生素B12和蛋白質，對男性的生育能力大有幫助。

# 84. 您需要知道，有關懷孕的4個事實



只要不斷與伴侶積極且頻繁地進行性行為，總會有愛的結晶吧？實際上，並非如此：許多生活方式因素可能會成為阻礙您晉升為母親的絆腳石。根據《生育與不育》發表的一項新研究，仍然有許多女性對生育不甚了解。耶魯大學醫學院的研究人員對1,000名18至40歲的美國女性進行了調查，他們發現許多女性並未意識到影響其生育能力的因素。根據這項研究，顯示了許多女性對生育能力一知半解。本篇文章提供了一些可以採取的措施來應對這些問題。

## （一）葉酸是非常重要的：將近五成的女性並不知道在孕前補充葉酸的重要性。

有50%的育齡女性沒有意識到能透過服用含葉酸的多種維生素來預防寶寶的神經管畸形，例如脊柱裂。葉酸是一種維生素B，可幫助建立健康的細胞，包含那些有助於閉合脊柱的細胞，甚至可以改善卵子的質量。嘗試受孕時，建議每日食用備孕維他命，這些備孕維他命可以滿足懷孕期間的葉酸需求。葉酸屬於水溶性維生素，不會在體內停留太長的時間，因此建議每日食用。

## （二）肥胖會影響排卵：超過25%的女性不知道肥胖會影響生育能力。

賓夕法尼亞大學婦產科副教授Sara Pentlicky博士說：“體重過重可能與其他健康問題有關，例如甲狀腺疾病、糖尿病、多囊卵巢綜合症等，這些都可能影響排卵。”如果女性的月經出現異常或經常性的不規律，例如超過35天的月經周期，則可能表示並非每個月有排卵，這使女性在懷孕上遇到困難。如果女性已知本身體重過重，那麼減掉5%至10%的體重可以增加受孕的機會。

## （三）抽煙：25%的女性不知道抽煙有損生育健康。

抽煙會增加輸卵管阻塞的風險，並損害卵子。同時，還會增加流產、產下先天性缺陷嬰兒的風險。請從此刻就開始戒煙，不要等到懷孕後才開始戒煙，因為戒菸的過程可能會給您的身體和成長中的寶寶帶來壓力。

## （四）隨著年齡的增長，懷孕變得更加困難：有將近五分之一的女性沒有意識到年齡會影響懷孕的機率。

在30歲時，女性的每個月有20%的機會能夠懷孕。但是，到40歲的時候，懷孕的機率可能降至每個月5%。隨著年齡的增長，流產和嬰兒患有先天性缺陷的風險也更大。Pentlicky博士說：“如果女性已超過35歲，且與伴侶經過六個月的嘗試仍沒有懷孕，請去諮詢醫生。”“醫生可以為您排除導致不孕的因素並提供對應的治療方案。”

# 85. 不可忽視！這5種可能導致不孕的症狀！



如果您未滿35歲，通常與伴侶嘗試一年都沒有懷孕，再去諮詢醫生也為時不晚。反之，如果您有以下5種症狀中的任何一種，建議您立即諮詢專業醫師。

接受生育治療，不僅可以幫助您更快地懷孕，甚至可以幫助您更快地發現其他潛在的嚴重問題。好消息是，其中大多數情況都可以通過藥物或手術治療。因此，懷孕並不是遙不可及的。

## 無排卵性月經

無排卵性月經最常見的原因是多囊性卵巢的狀況，其他原因包括甲狀腺低下問題、泌乳素過高、或是卵巢功能衰退等。這樣的情況較容易出現於先前有進行藥物節育的女性身上。在停止節育後，女性身體可能需要花費幾個月的時間進行調節。但是，如果超過三個月的時間仍沒有排卵，請諮詢專家，透過藥物治療，能刺激排卵。

## 不規律的月經週期

如果您的月經週期是不規律的，您可能永遠無法預測何時排卵。紐約生殖醫學協會的生殖內分泌學家Sheeva Talebian博士說：“偶發的不規律月經週期可能與排卵有關的潛在疾病有著密切的關聯，這可能使受孕變得非常困難。”這有可能是：多囊卵巢綜合症（PCOS），甲狀腺疾病和下丘腦閉經。不規則的月經週期也可能是子宮內膜異位或早期卵巢衰竭引起的。

## 非月經期間出血

通常，只有在月經來潮的時候才會因子宮內膜脫落而流血。如果出血是在週中間，量少、兩三天就結束，那可能是排卵期的出血。排卵期出血不一定每個月都會出現，也不見得每個人都有。但如果是非月經期、非排卵期的出血，也不是性行為之後的出血，就要提高警覺。

Talebian博士說：“在非經期之間或性交後出血可能表示懷孕、子宮外孕、流產、子宮頸長息肉、子宮頸糜爛、子宮頸癌，或者卵巢、子宮腫瘤，子宮內膜異常增生等。”除了導致懷孕困難的問題外，還應由醫生進行檢查，以防止疾病的惡化惡化，儘管這種情況並不常見。

## 經血量過多

雖然每位女生的月經量及月經周期並不一定，但一般正常的月經周期是21~35天（含經血期約

4~5 天)，正常每次月經量約30~40cc。如果在月經期間每一個小時便要更換新的衛生棉，或是經常性出現血塊，或是經期超過七天或是更長，那麼便屬於經血量過多。新澤西生殖醫學協會的生殖內分泌學家馬西·馬奎爾博士說：“這可能是子宮肌瘤的徵兆。”同時，這也可能與某些出血性疾病或內分泌異常有關。如果是肌瘤而影響生育，則可以通過手術縮小或是去除肌瘤。

### **骨盆疼痛**

如果您經常覺得腰部酸痛，尤其是月經期間或性交後都會感到疼痛，那可能是子宮內膜異位症。子宮內膜異位症可導致骨盆結構瘢痕形成，降低生育能力並增加異位妊娠的風險。此外，馬歇爾博士說：“子宮內膜異位症可能會影響女性排卵，因此建議盡快進行評估和治療。”尤其，如果是伴有發燒現象的骨盆疼痛非常有可能是感染的跡象，應盡速就醫。

# 86. 您是否已攝入足夠的葉酸？



葉酸是預防嬰兒出生缺陷和避免早產必不可少的維生素，而且，正如新研究所表明的那樣，在計劃懷孕前就必須要花很長的時間攝取。

## 為何備孕前就需要攝入葉酸？

當然，您知道在懷孕期間需要食用大量的葉酸。但是，德克薩斯大學加爾維斯頓分校的一項新研究表明，在懷孕前攝入葉酸至少一年，可以使早產風險降低50%至70%。

“在美國懷孕的女性當中，至少有一半的女性是在無規劃的情況下懷孕的，”副醫學主任戴安娜·阿什頓說。“因此，所有育齡中的女性每天都應攝入葉酸。這是為了安全起見，即使是尚未嘗試懷孕的女性也應該如此。”

## 需要攝入多少的葉酸呢？

阿什頓博士說，在備孕階段，女性每天應攝取400微克的葉酸。一旦知道自己懷孕了，就應該每天至少增加至600微克的葉酸攝入量。

## 是否真的需要透過維生素補充葉酸？或是可以從飲食中攝取葉酸？

阿什頓博士說，儘管許多食物都含有葉酸，但僅靠飲食很難獲得足夠的葉酸攝入量。葉酸含量高的食物包括花椰菜和球芽甘藍等深綠色葉蔬菜、豆類、柑橘類。雖然，這些食物是健康均衡飲食的重要組成部分，但最保險的方式仍是搭配含葉酸的備孕維他命一起攝入。阿什頓博士表示：“因此，每天服用備孕維他命是一項很好的保險政策。”確保無論您吃什麼，每天都能攝取足夠的營養。另外，醫學研究所的研究表明，人體從膳食補充劑中吸收的葉酸比從食物中吸收的更好。

# 87. 市面上常見排卵試紙大比拚

	ARTRON雅創		NTBIO恩倍		David大衛	Wondfo萬孚	DIAGNOS
類別	試紙	試紙	試紙	試卡/盤	試紙	試紙	試紙
敏感度	25mIU/ml	25mIU/ml	30mIU/ml	30mIU/ml	25mIU/ml	25mIU/ml	25mIU/ml
寬度	3.5mm	5mm	3mm	>5mm	3mm	3mm	2.5mm
產地	加拿大	加拿大	加拿大	加拿大	中國	中國	中國

挑選排卵試紙也是門學問！怎樣的排卵試紙才適合自己呢？

這次，我們整理了市面上常見的各大品牌的排卵試紙，以寬度、敏感度等為大家剖析，希望各位都能挑選適合自己的排卵試紙！

## 寬度

寬度主要影響判讀性，越寬越好判讀，而寬度越大，成本也越高。

實務上辨別性容易度，若依類別：試筆>試卡>試紙；依寬度：5mm>3.5mm>3mm>2.5mm

## 敏感度

常用的排卵試紙敏感度為30mIU，而25mIU即算高敏感。值得注意的是，若是患有多囊性卵巢症的女性，則需用25mIU或20mIU，才能更準確地判讀是否即將排卵。

而在使用排卵試紙的技巧上，如下圖所示，在LH值高峰後24小時排卵，所以透過排卵試紙驗出強陽轉弱陽。

這個時候，就是要趕快做功課了喔！透過排卵試紙抓住好孕時機！

## 最も妊娠しやすい時期



# 88. 您的月經如何影響懷孕的機會？



想懷孕卻遲遲未能如願嗎？也許，是時候查看您的月經週期來尋找為何等不到好消息的原因了。

月經，對每位女性而言可能是一個討厭的存在。尤其，當您正在積極嘗試懷孕的時候，更是如此。但是，許多女性沒有意識到的，月經其實提供了關於生育健康的提示。諸如周期長短，血量以及經期多久之類的事情，都能幫助您追蹤您的生育健康。因此，當激素水平失衡時，有時是由於身體狀況不佳，壓力或飲食的極端變化而導致您的月經出現不規律或是不出現。

在這裡，我們重點介紹了女性在每月月經週期中遇到的幾種常見情況，以幫助您了解何時向醫生諮詢有關您的月經如何影響受孕的機會。

## 無月經

如果您想懷孕，卻有好幾個月的時間，月經都沒有出現，那麼，建議您去諮詢醫生，以解決問題。那很有可能是因為不規則的月經周期導致您的生育能力受到嚴重的影響。月經週期不規律，除了難以預測排卵期外，更值得注意的是，其可能反映了其他的生育健康問題。當然，有很多因素會導致這樣的狀況。一般而言，多囊卵巢綜合症可能是導致不規律月經週期的元兇。然而，像是甲狀腺功能減退有時也會引起閉經。催乳素水平高、鋅缺乏、飲食過度、體重減輕或進行非常劇烈的運動也會引起閉經。

## 血量異常

如果您每个月的月經都有準時報到，那麼就懷孕機率而言，您無疑已佔據很大的優勢。但是，在可預測排卵期的情況下，經多番嘗試後仍未懷孕，那麼您的血流可能會有所提示。月經血量過多或是過少，都有可能與生育健康有關。正常的經血量約20ml~140ml。從這些數值來看，其實經血量多寡是因人而異的，而且會依當時的荷爾蒙狀態有所差異。但如果經血量多到衛生棉撐不過1小時，或者量少到不需要換衛生棉，就需細心留意。

## 經血量過多

乍一看，過多的經血似乎不會影響您的生育能力，尤其是在您的月經週期仍然規律的情況下。但是實際上，這是不正常的現象。造成經血量過多的大多數根本原因可能是導致無法懷孕或無法維持健康懷孕的子宮肌瘤或息肉、子宮內膜異位、盆腔炎或激素失衡。



那麼，如何知道自己的經血量是否過多呢？根據Kotex創始人所說，月經量過多的特點是：

- 不到一個小時就必須更換新的衛生棉或衛生棉條
- 於月經期間感到頭暈，昏厥，貧血或呼吸急促
- 流血過多，需要輸血
- 經血量過少

在大多數情況下，沒有什麼好擔心的。但是，如果您的經血量是突然地變少，而壓力的增加或體重的急劇下降都無法解釋這一點，那麼您可能要調查造成經血量過少的原因。

當中，多囊卵巢綜合症（PCOS）會造成經血量變少，這種情況下女性產生的雄激素高於雌激素。您可能早就已經知道，PCOS是當今女性不孕症的主要原因之一。好消息是，適當的藥物治療可以幫助保持激素正常運轉，使PCOS病人可以健康懷孕，孕育自己的寶寶。

### 週期長度

完美的月經週期為28天。當然，每個人都是不同的，因此週期長度總是會有一些變化。但是，如果月經周期的長度突然產生巨大差異，這可能暗示為荷爾蒙失調或其他可能影響生育力的潛在醫學問題。根據謝迪·格羅夫（Shady Grove）生育診所的說法，“在沒有採取任何形式的節育措施的情況下，月經周期的長短可能是表明荷爾蒙失調與否的關鍵指標。”

### 月經周期過長

請放心，偶爾出現比平常更長的月經周期是很正常的。諸如旅行、壓力甚至是疾病之類的小事都會使月經延遲幾天的時間。但是，如果您的月經週期超過45天，可能意味著您沒有定期排卵。這肯定會在生育。甲狀腺和腎上腺的激素失衡、子宮息肉或肌瘤、PCOS或肥胖都可能導致月經週期過長。

### 月經週期過短

另一方面，如果您發現在30天內有不止一次的月經週期，則很有可能表示月經週期長度過短。月經周期過短可能表示黃體期缺陷以及其他並發症。黃體期緊接於排卵期之後。在此階段，黃體酮的釋放能滋養子宮內膜。黃體酮將於排卵後的7天後釋放。理想情況下，黃體期要持續14天左右。黃體酮缺陷的其他跡象包括點滴出血和反復的早期流產。黃體酮缺陷可透過藥物進行治療。

### 在月經週期間點滴出血

在初經開始後的幾年以及接近絕經的時候，很有可能出現週期間點滴出血的現象。但是，如果您在每個月的月經開始前或者在兩個週期之間有大量突破性地出血，那麼可能表示您的激素水平異常。

通常在孕激素水平過低而無法將子宮內膜保持在適當位置時，或者在雌激素水平過高時，會發生點滴出血的情況。如果反覆出現這樣的情況，請諮詢專業醫師進行治療，以增加懷孕的機會。



[www.emed.com.tw](http://www.emed.com.tw)



**祝您好孕**

**WISH YOU A GOOD PREGNANCY**

