

懷孕時機點做好準備了嗎？

基於優生學的考量，夫妻雙方應在準備懷孕前多做些準備，這樣才能降低早產兒的機率以及寶寶相關的健康問題。懷孕前準備又稱為「備孕」，在此時期最重要的就是放鬆身心，讓生理與心裡都達到最佳狀態喔！

1、蔬果新鮮充足

準媽媽選擇在 5~7 月受孕，此時正值春夏交替，各種水果、蔬菜比較充足，能為媽媽們提供新鮮、多樣且大量的補給，而且有利於預防各種疾病的發生。

2、最佳生育年齡

女性為 25~29 歲，男性為 25~35 歲。在最佳生育年齡受孕，精子和卵子的質量較好，計劃受孕容易成功，難產的機會相對少，有利於下一代健康素質的提高。

3、孕前做好準備

想要孩子的夫婦還要從身體、心理和生活習慣等方面做好準備。夫婦兩人最好到醫院進行一次全面的身體檢查，看看有無遺傳病史或可能影響孩子的傳染病。

4、戒菸戒酒半年

如果夫妻雙方或一方有吸煙、酗酒的習慣，則要戒菸戒酒半年以上方可懷孕。服用避孕藥者需停藥至少 3 個月之後再懷孕，因為避孕藥中的荷爾蒙也會影響胚胎的早期發育。

5、避免濫用藥物

歐洲調查顯示，在 25-35 歲，平均每人每年服用 77 片止痛藥，這會使體內卵子活性比不用止痛藥的人低 7%。專家說，止痛藥抑制大腦神經。

ps：長期服用會影響神經中樞，對卵巢發出的指令速度降低，卵子活性減弱。

6、遠離致毒環境

據研究指出懷孕 4~6 個月孕婦若曝露環境荷爾蒙壬基酚 (NP) 濃度較高環境中，不僅會造成頭胎新生兒體長較短風險高出 9 倍，平均體重也較輕 182 公克；若曝露在環境荷爾蒙雙酚 A 較高環境中，新生兒平均頭圍少 0.37 公分。此外，雙酚 A 曝露應該與兒童過動症、注意力不足無關。

壬基酚和雙酚 A 普遍存在於各種食物中。各種市售飲料、飲用水、瓶裝水、免洗餐具、室內灰塵等均含壬基酚和雙酚 A，且瓶裝飲料含量較包裝水高，使用溫度越高溶出量越多。新生兒在攝取母乳時就會受到影響，女性成長接觸到免洗餐具、飲料瓶、市售便當等，很可能提早初經時間 1.8 個月。孕婦、哺乳婦女應特別重曝露量問題，遠離致毒環境。

7、放鬆身心壓力

備孕時應當保持好的心情，避免煩惱、驚恐和憂慮情緒，多聽聽優美音樂，不聽不看刺激性的內容。夫妻倆心情放鬆，才能讓身體也更放鬆。