計劃懷孕
文章

增加成孕機會 男女各按其職

十一月 5, 2020

想懷孕，當然要有好的計劃，其中身體的準備十分重要。別以為只關女人事，作為丈夫的也有責，雙方同心合力，懷孕機會自會增加。

Author(s): 張美玲

婦產科專科醫生張美玲表示，構成懷孕包括4個元素：男性的健康精子、女性的健康卵子、輸卵管暢通及正常子宮。



想懷孕，當然要有好的計劃，其中身體的準備十分重要。別以為只關女人事，作為丈夫的也有責，雙方同心合力，懷孕機會自會增加。

究竟怎樣才能夠達成懷孕的美夢？婦產科專科醫生張美玲表示，構成懷孕包括4個元素：男性的健康精子、女性的健康卵子、輸卵管暢通及正常子宮。「對於有意生育的女性，醫生先去了解其身體狀況，例如曾患性病、盆腔炎，會令輸卵管閉塞；又或子宮有很多纖維瘤（俗稱肌瘤），妨礙胎兒在子宮裏生長，或增加小產的機會。」

當年紀愈大，卵子質素愈欠佳，假設女性年齡介乎30至35歲，10粒卵子中有一半正常，但到了40歲後，可能跌至得一粒卵子正常。其次是排卵出現困難，有賀爾蒙異常、卵巢多囊症都會造成排卵障礙，此時經醫生診斷後，患者需要服排卵藥或注射排卵針。患子宮內膜異位的女性較難懷孕，但此病徵狀不明顯，可能只有經痛，所以有意懷孕的女性，應定期做婦科檢查，亦可考慮接受抽血檢查

AMH (抗穆勒氏管激素)，從而了解卵巢的功能還有多少儲備。

她表示，想生育的夫婦，雙方必須重視個人健康。「至少從日常生活開始，可問問自己，是否經常休息不足？工作是否需要經常出差？飲食不定時或不注意營養的吸收？因為這些都會影響懷孕。」為了提升懷孕機會，夫婦二人各有些事項須留意。

立即分享