計劃懷孕
文章

有意生育的女性應注意事項

十一月 5, 2020

營養均衡：建議在懷孕前3個月開始攝取葉酸，有助胎兒減少患神經管缺陷Neural Tube Defects攝取最少1,000毫克鈣；減少飲用高咖啡因的飲品，如咖啡、濃茶等。酒精也有機會影響胎兒的腦部發育。

Author(s): 藍寶梅

營養均衡：建議在懷孕前3個月開始攝取葉酸，有助胎兒減少患神經管缺陷。 注意體重：身材過胖或過瘦均會對懷孕有影響。 避免吸煙：有吸煙習慣的女性較難受孕，並會增加流產率。



營養均衡：建議在懷孕前3個月開始攝取葉酸，有助胎兒減少患神經管缺陷Neural Tube Defects攝取最少1,000毫克鈣；減少飲用高咖啡因的飲品，如咖啡、濃茶等。酒精也有機會影響胎兒的腦部發育。

注意體重：身材過胖或過瘦均會對懷孕有影響。過胖會造成懷孕期間的糖尿病、血壓高問題；過瘦會令孕婦本身營養不良，也會妨礙胎兒吸收營養。

避免吸煙：有吸煙習慣的女性較難受孕，並會增加流產率，加上吸煙或吸「二手煙」會對卵巢破壞、增加異常基因或成宮內發展遲緩。

立即分享