計劃懷孕
文章

男士應做不應做

十一月 5, 2020

除了健康問題，生活習慣也會影響成孕機會。

Author(s): 藍寶梅

最好是夫妻雙方都進行懷孕前檢查，這樣才能對雙方的整體健康狀況有一個詳細的準備和了解，從而進行受孕計劃。



少穿緊身褲

在正常情況下，睾丸溫度應比體溫低3-4度。專家強調，別穿太緊的褲子，因為過緊的褲子、合成材料以及過高的溫度都被證明能夠影響男性的生殖能力，不利於精子的生存，影響成孕的機會。

忌高溫浸浴

港人出名喜歡浸溫泉，但其實浸浴時若水溫過高，其實會對精子帶來影響。另外，桑拿、蒸汽室等場所亦不利於精子的生長，為「安全」計，在準備懷孕前，男士還是應避免使用。

體重控制

性激素主要是由脂肪中的膽固醇所產生，脂肪中還含有精子生成所需的必需脂肪酸，所以男士應該將體重控制在正常範圍之內，以確保精子的質素。

如果對自己的生育能力或健康情況有疑問，應及時向醫生進行咨詢。最好是夫妻雙方都進行孕前檢查，這樣才能對雙方的整體健康狀況有一個詳細的了解，從而進行受孕計劃。

立即分享