計劃懷孕
文章

懷孕前後問與答(計劃懷孕)｜惠氏®Materna® - 惠氏媽媽會

一月 27, 2021

懷孕是一條漫長的旅程，由預備懷孕開始，就要為自己和寶寶做好準備。不過唔少媽咪都會有不少的疑問。 例如：懷孕前需要服用營養補充劑或補充品嗎？營養會否影響生育？如何減少懷孕初期的孕吐？… 讓我們為妳一一解答…

懷孕初期是胎兒發展的關鍵時刻。特別是懷孕首四周，因為胎兒神經管道已經開始發育。如果孕婦未能在懷孕初期察覺自己懷孕，很容易錯過了懷孕首四週胎兒神經管道發展的重要時刻。如果妳計劃懷孕，妳可向醫護人員有關孕前的維他命及礦物質補充劑，預早補充營養。

懷孕前需要服用營養補充劑嗎？



懷孕初期是胎兒發展的關鍵時刻。特別是懷孕首四周，因為胎兒神經管道已經開始發育。如果孕婦未能在懷孕初期察覺自己懷孕，便容易錯過了懷孕首四週胎兒神經管道發展的重要時刻。有研究顯示，孕前及懷孕期間服用含葉酸的多種維他命補充劑之女性誕下嬰兒有神經道缺損的比率較沒有服用的為低[1]。所以，如果妳計劃懷孕，可向醫護人員查詢有關孕前的維他命及礦物質補充劑，預早為自己及寶寶打好營養基礎。

營養會否影響生育？



如果妳準備懷孕，就應該特別注意飲食習慣。過多及過少營養都有機會壓抑正常排卵功能，可能影響生育[2]。如果擔心在日常飲食中未能攝取適當營養，妳可向醫護人員查詢有關孕前的維他命及礦物質補充劑，預早補充營養。

如何減少懷孕初期的孕吐？



在懷孕早期，約70%準媽媽會出現噁心和嘔吐情況[3]，孕吐的真正成因未明，但懷孕期間荷爾蒙的轉變和一些心理因素可能是當中原因[4]。有研究顯示，孕吐情況與懷孕早期有沒有服用多種維他命有著密切關係[5]。除此以外，要紓緩孕吐，孕婦可避免進食濃味或有特殊味道的食物，每餐不宜吃得太飽，應少吃多餐；在正餐之間可吃些小食，避免進食難消化的食物或飲用有汽的飲料[6]。婦女於計劃懷孕開始時應注意營養攝取，如有疑問可徵詢醫護人員的意見，輕鬆迎接新生命的來臨。

我正準備懷孕，應服用惠氏®Materna®23種維他命及礦物質多久？

惠氏®Materna®23種維他命及礦物質是為準備懷孕、懷孕及授乳婦女而設。當妳開始準備懷孕時便可服用，直至授乳期完結為止。如有任何疑問，請諮詢妳的醫護人員。

多吃香蕉、橙及奶製品等，會唔會大啲機會生男B□多吃酸性食物，就可以提高機會生女B□



其實，暫時沒有足夠的醫學數據證明飲食會影響BB的性別。如果妳準備懷孕，就應該注意均衡的健康飲食，因為適當營養能為妳的身體迎接將來懷孕打好基礎。所以，如果擔心在日常飲食中未能攝取足夠營養，妳可向醫護人員查詢有關服用專為懷孕前婦女而設的維他命及礦物質補充劑的資訊以預早補充營養。

於服用任何孕婦營養補充品前，請向您的醫護人員諮詢適合的懷孕前營養補充品。

WYETH®及惠氏®為Wyeth LLC.之註冊商標，授權下使用。查詢熱線：2599 8870

重要聲明：母乳餵哺。無論是在懷孕期間還是分娩後，均衡的飲食都有助於保持充足的母乳供應。分娩後，母乳餵哺可為寶寶提供最佳的營養和免受疾病的保護。建議在嬰兒出生的首六個月進行純母乳餵哺，然後引入足夠營養的輔食，以及持續母乳餵哺 （或在無法進行母乳餵哺時，替代餵哺）至兩歲或更長時間。有關母乳餵哺的建議，請諮詢您的醫生或其他醫護專業人員MT-EM-053-JUL-20

參考

1. Czeizel AE. Birth Defects Research (Part A). 2009; 85:260-268.
2. ESHRE Capri Workshop Group. Nutrition and Reproduction in Women. Hum Reprod Update. 2006;12(3):193-207.
3. WHO. Healthy Eating during Pregnancy and Breastfeeding: Booklets for Mothers. 2001.
4. Smith JA, et al. Treatment and Outcome of Nausea and Vomiting of Pregnancy. UpToDate. Available at: https://www.uptodate.com/contents/nausea-and-vomiting-of-pregnancy-treatment-and-out

come?search=%20treatment-and-outcome-of-nausea-and-vomiting-of-pregnancy. Accessed 02 Sep 2020.
5. Emelianova S, et al. Prevalence and Severity of Nausea and Vomiting of Pregnancy and Effect of Vitamin Supplementation. Clin Invest Med. 1999; 22(3):106-110.
6. 張翠芬、林思為、簡婉雯. 懷孕坐月營養師食譜. 跨版生活（第二版）. 2010.

立即分享