

heart3197 / June 28, 2013 03:08PM

[做好懷孕準備喜迎新生命 合泰婦產小兒聯合診所守護母嬰健康](#)

做好懷孕準備喜迎新生命 合泰婦產小兒聯合診所守護母嬰健康

晚婚在現代社會已為常態現象，連帶影響高齡產婦數量大幅增加，高齡懷孕風險較高，因此若有懷孕計畫者應先做好懷孕規劃及準備，以迎接新生命到來。合泰婦產小兒聯合診所專業醫師表示，越有計畫的懷孕，男女雙方的心理接受程度越高，越能適應孕期的種種變化，同時也避免許多不必要的慌亂心情。以優生學角度而言，做好懷孕準備也是孕育健康下一代的正確觀念與做法。

合泰婦產小兒聯合診所專業醫師指出，懷孕最佳時機以年齡來說約是在25~35歲之間，此時期的生理、心理狀態都準備較充足；若有懷孕計畫的夫妻，可以從生活中的飲食、作息、健康、心理方面都需要重視和調整。準備懷孕的媽媽工作及生活要有規律，維持合理的作息時間，許多上班族運動量不足，應多利用閒暇時間運動或到戶外踏青，生活上的小改變可以做為準備懷孕的起始。

營養均衡不僅對懷孕時的母親有益處，對胎兒健康也有幫助，應多補充葉酸、多攝取綠色蔬菜、做好經期飲食保健；準備懷孕的媽媽或懷孕初期補充葉酸，可以降低胎兒神經管的缺陷，綠色植物類和豆類食品皆有含量豐富的葉酸。均衡的健康飲食是保養身體的根本，然而現代不少女性對身材要求，習慣性實行減肥或食用減肥藥，這可能影響代謝、荷爾蒙的改變或經期不順，可能影響受孕機率和寶寶健康，應先暫停減肥計畫。

合泰婦產小兒聯合診所專業醫師表示，計畫懷孕的夫妻建議做全面性的健康檢查，常見婦科疾病如子宮內膜異位、宮頸糜爛、子宮肌瘤等，可能會影響受孕機率。造成胎兒畸形的病原體包括，德國麻疹病毒、梅毒螺旋體感染、水痘病毒、巨細胞病毒等，孕前透過篩檢得知身體狀況，視情況注射疫苗以做好預防。平時可多鍛鍊，強身健體，為懷上健康寶寶做準備。

懷孕計畫也包含雙方心理充足的準備，舒適愉悅的心情對懷孕非常有助益，過大的壓力反而不利受孕。倘若有目標地實施懷孕計畫仍沒有消息，則可治不孕門診諮詢，瞭解其原因對症下藥。合泰婦產小兒聯合診所提醒，夫妻婚前若已有共組家庭與懷孕計畫的共識，婚前健檢與優生保健諮詢，對懷孕計畫也非常有幫助。預期中的新生命，少了擔憂更加歡喜迎接寶寶到來，合泰婦產小兒聯合診所具有婦產科和小兒專科，經驗豐富的專業醫療團隊守護母嬰健康。

更多合泰婦產小兒聯合診所

<http://www.29576699.com.tw/index.asp>

合泰婦產小兒聯合診所 婦產科 懷孕 孕婦 懷孕計畫

---