這小冊子為計劃懷孕的你而設,協助你和你的伴侶作好準備、改善身體健康及營養狀況,好讓你們期待中的寶寶能在更理想的環境中孕育成長,並減低懷孕期產生妊娠併發症的風險。

預備懷多





預備懷孕 你要知 🍑



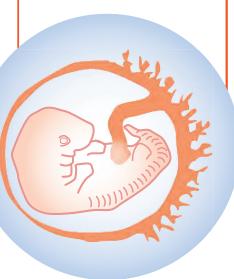
依據均衡飲食原則,每天飲食包含五大食物 類別(即穀物類、蔬菜類、水果類;肉、魚 、蛋、豆類及代替品,和奶類及代替品)。 選食多種多樣的食物、不偏食,有助身體 攝取多種所需營養。



Ⅰ碗穀物 = 米飯 Ⅰ碗;或米粉 Ⅰ碗;或通心粉、意粉 1½碗;或麪 1¼碗;或 麪包2片(連邊)(1磅8片裝);或麥皮(乾)10湯匙

1份蔬菜 = ½碗煮熟的蔬菜 1份水果 = 1個中型蘋果或橙 1両肉 = 1隻蛋或豆腐1/4磚

日常生活多選擇營 養豐富的食物,使 身體攝取足夠營養, 讓胚胎成形時已可 從母體得到最佳的 營養。



減少進食高脂肪、高糖分 和營養價值低的食物。薯 片、薯條、忌廉蛋糕、 餅乾、糖果、快餐、即 **食麪、加工肉類、加糖** 飲料、汽水等食品除了 提供高熱量外,所含的 營養素並不高,多吃會 致肥。

減少進食高熱量的零食:

- 以清水或梳打水代替汽水等加 糖飲料
- 以鮮果作甜品或零食,一樣清 新、甜美
- 減少進食即食麪,可選非油炸 **麪如米粉、素麪**
- 以適量的果仁作零食,雖然果 仁熱量高,但同時含有豐富的 膳食纖維及營養素



選擇多樣化食物:

- 可選糙米、紅米、全麥麵包及麵,代替部分白米及白麵包。 全穀類食物含較多營養素,而且當中的膳食纖維亦有助飽肚
- 多選不同顏色的蔬菜、水果。如:紅蘿蔔、南瓜、燈籠椒、 菠菜、椰菜花、茄子、提子、蘋果、藍莓、車厘子等
- 在肉、魚、蛋、豆類及代替品的類別中,可輪流選擇肉、魚、 蛋和多種乾豆及豆類製品,如:豆腐、腐皮
- 除牛奶、乳酪、芝士及代替品,亦可選其他含高鈣質的食物, 如加鈣豆奶、深綠色蔬菜、板豆腐等

要特別留意一些本地成人容易攝取不足的營養素,包括 鐵、鈣、碘、維生素D。



- ✔ 雞蛋、果仁、種子、乾豆類
- ✔ 深緑色的蔬菜,如:菠菜、菜小、白 菜、芥蘭
- ✓ 添加了鐵質的早餐穀物



- ✔ 最重要是要透過接觸陽光中的紫外 線使皮膚產牛維牛素D
- ✓ 蛋黃、三文魚、添加了維生素 D的牛 奶及早餐穀物



✔ 牛奶、乳酪、芝士、加鈣豆奶、板 ✔ 紫菜、海帶、海魚、蛋、牛奶及 豆腐、深緑色的蔬菜



奶製品

葉酸

葉酸及其他營養補充劑 日常飲食多選葉酸豐富的食物,包括: 深綠色的葉菜、各種豆類和乾豆、水果 及一些添加葉酸的早餐穀物等。

懷孕前至懷孕的首三個月,婦女每日至少服用 400 微克葉酸補 充劑(不應多於1000微克),能減低胎兒患神經管缺陷(先天 腦部或脊椎發育異常)的機會。有些長期病患者可能需要更高 劑量的葉酸補充。如有需要,請諮詢你的醫生。



碘

- 一般成年人每日需要 150 微克碘。港人日常飲食碘質攝取普遍不足。
- 你要攝取足夠碘質,令胚胎和他的腦部在成形時已能在足夠碘的環境下成長發育。以下是一些建議:
 - 日常飲食選擇碘質豐富的食物。選吃碘質豐富的零食(例如零食紫菜)時,避免高鹽或高脂肪的產品;
 - 以加碘食鹽代替一般食鹽。每天食鹽的總攝入量應少於 5 克(1 茶匙)。
- 你亦可考慮服用含碘的補充劑滿足所需,請諮詢醫生或營養師的意見。
- 懷孕及哺乳期間,建議每天服用含最少 150 微克碘的補充劑。



了解如何攝取足夠碘質 http://s.fhs.gov.hk/7j1at

素食者

如你是全素食者,有可能攝取不到足夠的維生素 B 12、鐵、 奧米加-3脂肪酸(DHA)等,建議你先讓醫生或營養師作評估 ,以選用合滴的產品及所需劑量。



了解選擇素食時,如何配搭得宜 http://s.fhs.gov.hk/zpn1c

提提你

避免胡亂服用營養補充劑,因為過量維生素A可能會影響胎兒器官發育。

保持適度的體能活動及 活躍的生活習慣對整體 身心健康有益。恆常運 動更有助減低懷孕期及產 後體重過度增加的機會。



每星期累積最少 150 分鐘的帶氧體能活動。運動時要讓身體 達至心跳明顯加快的程度。若剛實行每天運動的習慣,可考 **盧簡單及容易應付的活動**,如急步行、健身單車、游泳等。



- 若無法抽出時間來做運動,可以在日常生活中,以分段累積每 天所需的30分鐘體能活動;
- 外出時乘坐公共交通工具,可提早一個站下車,並急步行到目 的地,或以行樓梯代替乘電梯。
- 在家裏,多做家務來活動身體。



過重或過輕會影響懷孕機 會。體重在正常健康範圍 的女士較容易成孕,懷孕時 出現併發症的機會亦較低。

快來算一算你的體重指數(BMI)!

體重指數BMI =

體重(公斤)÷(身高(米)×身高(米))

BMI < 18.5

體重過輕

即使懷孕時體重增加, 也有較大機會早產和產 下過輕的嬰兒。

BMI > 23

過重或肥胖

有較高機會出現妊娠毒 血症、高血壓、妊娠糖 尿病等併發症。







假如你現在屬於過重或肥胖,那麼你應為預備懷孕而先控制體重。最好透過控制飲食和增加體能活動來減重。

控制飲食,多作體能活動

控制飲食

控制飲食對體重管理非常重要。如你現時體重正常,應繼續保持現有體重;如你現時體重過輕或過重,便應以健康體重為目標,諮詢專業人士如營養師、醫生等意見來調節飲食。





男士肥胖亦會減低伴侶懷孕的機 會,準爸爸也要進行體重管理。

你可以瀏覽香港營養師協會網頁,聯絡社區的註冊營養師 及相關機構,協助體重管理。

https://www.hkda.com.hk/



選擇含汞量低的魚類:

- 水銀(汞)可以存在於魚類中,尤其在體型較大的捕獵魚類中最常見。胎兒及嬰幼兒發育中的神經系統較容易受到水銀影響、令智商降低。
- 魚類營養豐富,含多種營養素,例如奧米加-3脂肪酸。提供孕婦和發育中的胎兒/嬰兒所需。
- 宜適量進食及輪流選擇不同種類,以減低風險。一般而言,體型較小 (1斤以下)的魚類、養殖魚和淡水魚的水銀含量較低。食物安全中心 進行的總膳食研究顯示大頭魚、鯧魚(鱠魚)、絞鯪魚肉、三文魚、 烏頭、龍脷柳和鯇魚的甲基汞含量相對較低。
- 計劃懷孕、懷孕和授乳的女性應避免進食體型較大的捕獵魚類,例如 鯊魚、劍魚、旗魚、大王馬鮫魚、藍鰭吞拿魚、大眼吞拿魚、長鰭吞 拿魚、黃鰭吞拿魚、金目鯛等等。
- 你可參考食物安全中心的單張《魚類中的水銀,給計劃懷孕、懷孕和 授乳的女性》。

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Mercury_in_Fish.pdf

食物徹底煮熟才進食:

- 煮熟的肉切開時不應有血,肉汁亦不應呈紅色;
- 蛋黃已經凝固;
- 湯羹及炆炖類食物應煮沸並維持最少一分鐘。

避冤微凍的即食食物及冷藏食物

這些食物較容易受李斯特菌感染,主要是冷凍的即食食物,例如軟芝士、熟食肉類、塗醬、冷熏魚類/海鮮、軟雪糕等。凍食肉類和肉類產品(例如火腿、香腸、肉/肝醬)、以生乳製成的軟芝士(例如菲達、布里、卡門貝爾)和藍紋芝士、供生吃的即食蔬菜(例如預先包裝的沙律菜、芽菜、三文治内生的蔬菜)。

你可參考食物安全中心的單張 《生冷食物要留神,孕婦食安須知》。 https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/Pregnant_women_c.pdf



- 吸煙危害胎兒成長,而且有損卵子和精子的健康, 不利成孕。
- 你和伴侶應及早戒煙。
- 立即行動,聯絡衛生署綜合戒煙熱線 1833 183。



- 酒精有損卵子和精子的健康,降低男女的生育能力。酒精可透過胎盤 傳給胎兒,影響胎兒器官發育,造成嬰兒體重過輕,甚至智力受損等 嚴重後果,懷孕婦女須避冤酒精飲品。
- 你和伴侶要戒酒,增加成功懷孕的機會。
- 想知道更多有關減少酒精相關危害的資料,請瀏覽衛生署飲酒與健康相關網頁。

https://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/understandingalcoholharm/index.html



- 攝入過多咖啡因可能增加流產及嬰兒體重過輕的 風險。
- 建議你盡量避免飲用含咖啡因的能量飲品,減少 喝咖啡和濃茶,或飲用脫咖啡因的產品。



婦科疾病、 長期病患或 家族遺傳病歷史

長期病患,如甲狀腺、糖尿病、高血壓、 抑鬱症等,須諮詢醫生意見,以調配適 合懷孕使用的藥物。

家族有遺傳病史,如唐氏綜合症、地中海貧血、血友病等,應盡早了解疾病的遺傳性,以預備適當的產前診斷。

如懷疑有性病,須盡早求醫,以防胎兒 受病菌感染。

長期服用藥物

某些藥物可能影響胎兒發展及健康,假 如你有長期使用藥物的習慣,應向醫生 諮詢專業意見。

冕疫接種

孕婦感染水痘或德國麻疹,可能會導致 胎兒有先天性缺陷;患慢性乙型肝炎的 婦女有機會於生產時把病毒傳染給嬰兒 。孕婦若患上2019冠狀病毒病,有較高 機會出現嚴重病況,你和你的伴侶應接 種2019冠狀病毒病疫苗。若你從未接受 免疫接種,請向醫生諮詢相關資訊。

子宫頸細胞檢驗

子宮頸細胞檢驗可以檢查細胞早期的變 化。由於懷孕時不適宜作某些治療,在 懷孕前檢驗,可及早發現和治療。



某些動物或泥土可能帶有細菌或寄生蟲,所以你應時刻保持衛生,接觸動物後,必須徹底洗手。處理動物糞便或園藝栽種時,必須戴上手套,之後要徹底洗手,並避冤寵物進入廚房。

外遊前,應與家庭醫生談談傳染病的預防方法。

保持口腔衛生計劃懷孕前,指

計劃懷孕前,接受牙科醫生口腔檢查,治療牙患;日常做好口腔護理,預防懷孕出現口腔及牙齒問題。



懷孕及迎接新生命是生命中其中一個最重要的里程碑。當你計 劃懷孕時,心情或會既興奮又緊張。

從懷孕開始到寶寶出生,你和你的伴侶都有可能經歷不同的情緒,例如:擔心、焦慮、煩躁、窩心、滿足等等。事實上,由於身體不適、荷爾蒙的變化、角色的轉變和照顧嬰兒的挑戰等,婦女在產前和產後都有機會出現情緒困擾。要為自己和伴侶預備良好的心理健康來迎接新生命,建議你:

- 在懷孕前為財務作適當的安排,在經濟上做好準備
- 與家人溝通照顧寶寶的需要,為照顧寶寶的安排作好準備
- 與其他剛為人父母的朋友交流,了解懷孕和產後所要面對的轉變和挑戰,幫助自己對為人父母建立切合實際的期望
- 與伴侶分享彼此對教養兒女的看法,及早互相協調
- 與伴侶建立親密和穩固的關係,讓寶寶在充滿愛的環境出生和成長

如你或伴侶感到情緒困擾或壓力難以紓緩, 就要盡早尋求協助。









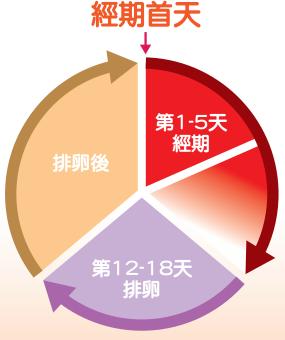


如何能增加懷孕的機會?

每兩至三天進行一次性交, 來增加懷孕的機會。

如你因某些原因而未能經常地 與伴侶性交,可先熟悉你的生 理周期,嘗試於排卵期性交, 以增加懷孕的機會。以一般婦 女 28 天的月經周期為例,排卵 通常在下次經期前10至16天。 即大約生理周期(以經期的首 天計)的第12至18天。







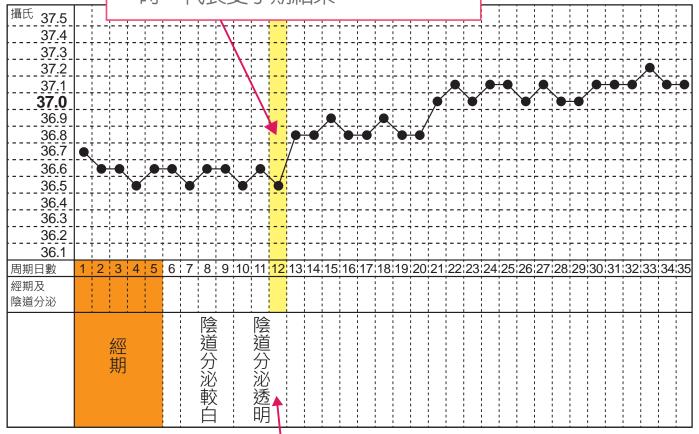




排卵

體温會比排卵前高約攝氏 0.2 度。 當你連續三天的體溫高於前六天 時,代表受孕期結束。

體温變化



生活方式的改變 壓力、藥物可能會 影響這些周期性變化。



陰道分泌增加

排卵時,陰部分泌物會增加, 顏色接近透明,黏稠度較強, 如生雞蛋蛋白(俗稱拉絲)。

你亦可利用排卵測試棒來預測 排卵期。



◆ 如未能懷孕……



約八至九成有正常生育能力的夫婦會在一年內懷孕。若一對伴侶在 12 個月內有正常的性行為而又沒有避孕,女方仍未能懷孕的話,請向醫生求診。因為愈早因應問題接受診治,成功懷孕的機會愈大。

有關不育的詳情,可參考衞生署家庭健康服務網頁 http://s.fhs.gov.hk/rx0ju





建立健康的生活習慣,為懷孕及日後小寶寶的來臨作好預備!



預備懷孕的建議:

- **▶ 選擇營養豐富的食物**,特別是含有豐富葉酸、鐵、鈣、 碘、維生素D的食物。
- ▶每天服用 400 微克葉酸補充劑 (不應多於 1000 微克)。 你可考慮服用含碘的補充劑以防缺碘,建議諮詢醫生或 營養師的意見。
- ✓ 避免進食甲基汞(水銀)含量高的魚類。
- ✓ 避免進食未經煮熟的食物。
- ✓ 每星期最少 150 分鐘的體能活動。
- **★保持健康體重**,體重正常的女士較容易成孕。
- ▼ 戒煙、戒酒。酒精和香煙有損卵子和精子的健康,降低 男女的生育能力。
- ▶ 跟家庭醫生談談你和伴侶的病歷和家族遺傳病,和預防 傳染病的方法。
- **▶** 保持口腔衛生,預防懷孕出現口腔及牙齒問題。
- ✓ 注意個人衛生,勤洗手。
- ▲ 在懷孕前做好心理準備,讓寶寶在充滿愛的家庭環境中 出生和成長。



家庭健康服務

網頁:www.fhs.gov.hk 24小時資訊熱線: 2112 9900