

共築健康孕育之路：全面備孕從生活、營養、身心、環境著手

隨著女性積極參與職場和婚育觀念的改善，適齡生育和備孕準備成為伴侶間共同面對的重要話題。了解適齡生育的重要性、如何透過生活方式的調整、營養攝取及健康檢查，促進生育健康，是迎接新生命前應有的準備。

理想生育年齡：把握生育黃金時期

隨著女性投入職場的工作比例上升，結婚及懷孕的年齡也隨之推遲。醫學統計指出，高齡(註 1)或過於年輕的婦女懷孕，妊娠合併症的風險都會顯著提高。高齡孕婦面臨的挑戰包括容易不孕、流產和早產、孕期可能發生妊娠高血壓、妊娠糖尿病等妊娠合併症的風險也會提升，隨著孕婦的年齡升高，而胎兒的問題包含低出生體重、染色體異常或發生其他先天缺陷的機率也隨之提升。同樣地，年輕孕婦也面臨著一系列的風險，如胎兒周產期死亡、出生體重過輕、早產等健康威脅。因此，專家建議把握 20 歲到 35 歲的理想生育年齡，不僅對女性的健康更有益，也有助於提高寶寶的健康。

備孕之旅：生活習慣與營養調整

好孕第一招-調整生活習慣，養成規律運動的健康生活型態

維持規律的生活作息和充足的睡眠對備孕過程極為重要，讓身體、大腦獲得適當的休息，有助於保持內分泌系統平衡，反之，容易導致內分泌調節失衡，引發身體疲憊。此外，體重管理對備孕也非常關鍵。體重過重或過輕，都可能影響賀爾蒙分泌，導致排卵問題或月經不規則，而影響生育能力。維持健康體位即身體質量指數(Body Mass Index, BMI)維持在 18.5~24 kg/m²，是備孕過程的關鍵因素，透過均衡飲食和適當運動，朝向理想體重邁進也是備孕重要的一環。

好孕第二招-均衡攝取營養

均衡攝取營養與維持良好的飲食習慣是身體健康的基礎，而不規律的生活作息，容易引起賀爾蒙分泌不平衡，進而影響懷孕的成功率。對於計畫懷孕的女性，應了解在備孕期間的營養素攝取，藉由改變飲食習慣，不僅提升整體健康，也有助於增加懷孕機率。

維持健康並提高懷孕機率，關鍵的飲食建議如下：

- 一、定時定量：三餐盡可能固定時間，規律的生活作息，有助於身體健康和荷爾蒙分泌平衡。

二、飲食多樣化：精子與卵子的養成需要優質的營養素。全穀雜糧類、油脂與蛋白質等，各類營養都有其獨特的營養價值，因此均衡攝取六大類飲食有助於維持身體機能正常運作。

三、全面補充營養：除了基本的蛋白質、鐵質外，建議應增加特定的營養素。備孕階段，葉酸、碘、鐵和維生素 D3 是女性的關鍵營養素。葉酸對於細胞生成和胎兒早期神經管的發育非常重要，期豐富的來源如深綠色蔬菜和動物肝臟；碘不僅幫助甲狀腺素的合成，也是調節新陳代謝和生長發育的元素，如海藻和紫菜含有碘；鐵質可助胎兒成長和胎盤形成，如紅肉、紫菜和菠菜都含有鐵質；維生素 D3 能促進卵母細胞發育，影響卵巢的儲備和排卵功能，可以從黑木耳、各種菇類、鮭魚等食物中獲得。對於男性而言，鋅和維生素 E 的補充同樣重要，鋅有助於男性荷爾蒙的合成，提高精子的活動力，如牡蠣、海鮮、雞蛋和全穀類食物中富含鋅；維生素 E 則具有抗氧化的作用，能保護精子免受自由基和氧化的傷害，常見於堅果和植物油中。伴侶間透過均衡攝取營養素，做好備孕，為新生命打下健康的基礎。

好孕第三招-計畫懷孕前，接受婚後孕前健康檢查

接受婚後孕前健康檢查是為確保健康的懷孕過程。臺北市政府衛生局為了鼓勵生育，提供有生育計畫的新婚家庭婚後孕前健康檢查補

助服務，凡符合補助資格者，即可持身份證明文件及健保卡至臺北市特約醫療機構受檢，讓新婚家庭能以最理想的身體狀態迎接新生命的到來。

備孕策略：身心及環境調整

為了準備懷孕，我們需要進行身心及環境的調整。不僅包括身體上，還需要在心理上做好準備，伴侶雙方有充分的溝通和共識，並對未來的生活變化和育兒責任有清晰的認知和規劃。應盡量避免接觸對生殖健康有害的化學物質和環境污染，例如二手煙和重金屬。同時，伴侶有慢性疾病或遺傳性疾病，在孕前應充分與醫生討論，確保疾病得到良好的治療與控制。除了身體健康，心理健康也同樣重要，保持積極的心態，適當地管理壓力並學會放鬆，對於保持生育能力非常重要。

對於每一位準父母，準備好身心，迎接新生命的到來，是一個重要且珍貴的過程。在迎接新生命的旅程，應掌握並落實健康生育的認知。為了確保寶寶的健康，母親在孕前需保持最佳的身心狀態，從確定理想生育年齡、調整生活作息、攝取必要營養素、接受婚後孕前健康檢查等，不僅有助於提高受孕的機會，也為未來的孕期和分娩期打下基礎。

➤ 臺北市婚後孕前健康檢查補助資訊：[助您好孕/優生保健/【孕前】](#)

[婚後孕前健康檢查補助\(born.taipei\)](#)