計劃懷孕
文章

孕前爸爸日記

十一月 3, 2020

今時今日的孕前準備功夫，又怎會只是媽媽的專利？有科學研究顯示，孕前男士的年齡及身體狀況與寶寶的健康關係更為密切。

香港註冊中醫師嚴耀堅指出，一般在計劃生育前，男士們可能只關注在媽媽的身體健康上，但其實自己也是重要的一環，只要保證自己的身體健康，確保精子的數量和品質，就為優生優育做好準備。



孕前的飲食，對女士們來說都是不可輕視的事情，因為除了自身健康外，還直接影響胎兒的營養攝取。很多人在知悉懷孕後才急急飲牛奶補鈣或攝取葉酸，營養師指其實早在計劃生育已從飲食調養中下工夫，為將來懷孕作好準備。

今時今日的孕前準備功夫，又怎會只是媽媽的專利？有科學研究顯示，孕前男士的年齡及身體狀況與寶寶的健康關係更為密切。

香港註冊中醫師嚴耀堅指出，一般在計劃生育前，男士們可能只關注在媽媽的身體健康上，但其實自己也是重要的一環，只要保證自己的身體健康，確保精子的數量和品質，就為優生優育做好準備。

男士孕前檢查

市面上有不少的孕前驗身檢查，大家可以根據項目內容來選擇適合自己的需要。

較為詳細的計劃，包括：

- 尿液樣本化驗
- 血球常規化驗，對化驗報告作詳細解釋
- 精液化驗包括精子數量、形態、活動能力、精液量、精液酸鹼度
- 查詢個人及家族病史
- 計算體重指標、尿液化驗、量度血壓、脈搏
- 甲狀腺、胸部、腹部檢查及外生殖器官觸診（男性檢查睪丸及陰莖）

掌握自己的健康狀況，尤其是檢驗有沒有傳染病或影響生育的疾病都十分重要。

良好生活習慣

相信大家都知道，吸煙是對生育有直接的影響。吸煙者的精子數目比正常會減少約10%，亦提升了精子的畸變率，吸煙時間愈長，畸形精子愈多，其游動的速度也可能比非吸煙者慢很多。而吸煙更導致導致男性血液中睾酮水準降低，出現性欲減退和陽痿等。因此，為下一代的健康出生，應儘量做到戒煙禁酒。
另外，每天運動至少要30分鐘，可以令心情保持輕鬆。因為長期處於工作壓力的狀態之下，全身的神經、內分泌功能就不太穩定，令精子的生產功能及生理功不能正常運作，因此運動除了加強身體運動外，更可增加精子數目和活動能力，大大提升成孕機會。

立即分享