## 有意生育的女性應注意事項

計劃懷孕

文章

11 月 5, 2020

營養均衡:建議在懷孕前3個月開始攝取葉酸,有助胎兒減少患神經管缺陷□Neural Tube Defects□□攝取最少1,000毫克鈣;減少飲用高咖啡因的飲品,如咖啡、濃茶等。酒精也有機會影響胎兒的腦部發育。

Author(s): 藍寶梅

營養均衡: 建議在懷孕前3個月開始攝取葉酸,有助胎兒減少患神經管缺陷。 注意體重: 身材過胖 或過瘦均會對懷孕有影響。 避免吸煙: 有吸煙習慣的女性較難受孕, 並會增加流產率。



營養均衡:建議在懷孕前3個月開始攝取葉酸,有助胎兒減少患神經管缺陷□Neural Tube Defects□□攝取最少1,000毫克鈣;減少飲用高咖啡因的飲品,如咖啡、濃茶等。酒精也有機會影響胎兒的腦部發育。

注意體重: 身材過胖或過瘦均會對懷孕有影響。過胖會造成懷孕期間的糖尿病、血壓高問題: 過瘦會令孕婦本身營養不良, 也會妨礙胎兒吸收營養。

避免吸煙:有吸煙習慣的女性較難受孕,並會增加流產率,加上吸煙或吸「二手煙」會對卵巢破壞、增加異常基因或成宮內發展遲緩。