



孕前準備

# 孕前清單

這份簡易檢查清單有助您規劃健康的懷孕。  
您可以列印清單以便使用。

## 營養需要

遵循健康的飲食計劃

○ 進行均衡、多元化的飲食，攝取大量新鮮的蔬菜水果，能讓您和伴侶以最佳的狀態來展開家庭生活。

### ○ 開始服用懷孕營養補充品

您的身體需要一段較長的時間，來為您及胎兒作懷孕時所需的營養儲備，而且實際上您很難單從日常餐飲中攝取足夠的分量。於準備懷孕的最少一個月前，您可以開始服用專為孕媽媽而設的愛樂維®營養補充品，為懷孕期間的您及胎兒補給足夠的必須維他命及礦物質。<sup>1</sup>

# 生活模式<sup>2,3</sup>

## ○ 體重管理

健康的體重對於你和伴侶都是非常重要的，過重或過輕都會影響受孕的機會。根據香港衛生署中央健康教育組的資訊，亞洲成人的正常體重指數 (BMI) 為18.5至22.9之間<sup>4</sup>。如您和伴侶的 BMI 指數於正常範圍以外，可向醫生查詢有效的改善方案，以達致懷孕的最佳體重標準。

## ○ 戒煙及避免酒精

當您計劃生育，或於整個懷孕期間及授乳期內，完全避免飲酒和吸煙就是最安全的選擇。當計劃生育時，建議男士們避免吸煙及攝取過量酒精，有助促進及維持精子的健康。

## ○ 追蹤你的排卵期

清楚知道自己何時排卵，有助您推算出最佳的行房日子。可從藥房購買排卵測試工具，來找出您的「排卵窗口期」，增加成功受孕的機會。如您曾透過植入、口服、或注射的方式避孕，您可能需要一段時間來恢復正常生育能力。如您想停止避孕，請向醫生查詢建議。

# 重要的查閱事項

## ○ 家庭醫生

當您計劃生育時，不妨向醫生查詢相關建議如：您們需要進行的測試、您正接受的藥物治療、懷孕前需要接種的疫苗、或任何家族的病歷史的考慮等。如您正在服用避孕藥，請於停止使用前詢問醫生意見。

您的伴侶也可趁機向醫生查詢有關計劃生育的建議，互相配合。

