

1. 提高受孕機率可以怎麼做？

養成健康的生活型態，有助於提高懷孕的機會

避免菸、酒及藥物的濫用。



調適工作、情緒及壓力。

均衡營養，保持理想體重，避免過胖及過瘦。

遠離環境中高溫、化學及放射性物質等污染。

孕前檢查

若發現異常因素，應儘早就醫，並定期追蹤。

維護精子的品質



- 不吸菸、喝酒。
- 適當攝取蛋白質。
- 不宜太熱：減少穿牛仔褲、緊身褲。
- 維持好心情。

應把握適孕年齡

女性與男性的生育能力係隨著年齡的增長而有下降的趨勢，女性理想生育年齡為20歲至35歲，男性生殖能力也因年齡越大，精子數量則越少。夫妻若有不孕的困擾時，應儘快尋求不孕的治療。



衛福部
國民健康署
網站



嬰兒與母親
提高受孕率
文章



衛福部
國民健康署
孕產婦關懷
網站

2. 孕前、孕期檢查完全蒐羅， 需要自費做檢查嗎？

孕前建議自費檢查

- *生育能力檢查。
- *遺傳性疾病檢查。
- *傳染性疾病檢查。

P.S.有些縣市有提供孕前健檢補助，爸媽可多加利用。



嬰兒與母親
孕前檢查文章

公費產檢比妳想得更好用！

- 政府提供10次免費的產前檢查，服務項目包含：問診、身體檢查、實驗室檢驗（如血液及尿液常規項目、愛滋病毒檢查、梅毒檢查、德國麻疹、B型肝炎檢查等）。
- 補助各1次乙型鏈球菌篩檢及產檢超音波。
- 補助2次孕婦產前健康照護衛教指導，指導主題包含：維持母胎安全、兩性平權、孕期營養、生產準備計畫、母乳哺育及孕期心理適應。

孕期自費產檢做不做？

自費產檢項目非常多，並非每一項檢查都需要做，可以根據個人的需求，和您的主治醫師做討論。例如：本人或配偶家族有遺傳性疾病史者，可安排脊髓性肌肉萎縮症或X染色體脆折症等等相關檢查。



嬰兒與母親
自費產檢文章