孕早期
文章

受孕6方法：教你計算排卵日推測受孕黃金期！提高受孕機率

二月 12, 2021

1 MIN

「我與老公已經做好要成為爸爸媽媽的準備囉！」恭喜你們一同攜手做了人生中很重要的決定！相信此時期的爸媽們對於該怎麼提高受孕機率應該很困惑吧～其實我們可以藉由計算月經週期推測排卵日，就可以幫助爸媽們計算黃金受孕期囉！本篇文章將告訴大家計算排卵日的方法，以及準備懷孕時的營養攝取，讓即將加入媽咪行列的你可以有更早、更完整的受孕準備。

如何提高受孕機率？從計算排卵日開始

排卵日當天和前後三天內，都是受孕的最佳時機。那我們又該如何正確計算排卵日與黃金受孕期呢？

1. 以月經週期來預測排卵日

如果你的月經週期非常規律，就可以透過計算排卵日來提高受孕機率。一般來說，月經來前14天就是我們說的排卵日。

2. 以體溫變化來預測排卵日

排卵日後約兩天，女性早上起床的基礎體溫大約會升高0.3～0.5℃。基礎體溫是指在經過6～8小時的不間斷睡眠後，早上起床在未下床、運動、進食、如廁前測量的體溫。透過這種方式也可以幫助預測排卵。

3. 觀察子宮頸黏液來預測排卵日

當女性的子宮頸黏液會在排卵日前的 5 ~6天開始變多，並在排卵後3天達到巔峰。子宮頸黏液在健康的情況下會呈現透明且黏稠的狀態，女性也可以透過檢查陰道分泌物來判斷子宮頸黏液的狀態來計算排卵期。

4. 透過生理症狀來預測排卵日

部分女性在月經來前7~10 天會有下腹部悶痛、乳房脹痛、頭痛等情況發生，也可以以此來預測排卵日。

5. 利用排卵檢測試劑來預測排卵日

我們也可以在一般藥局或藥妝店購買排卵試劑來幫助預測排卵日。在下次月經第一天往前推17~18天開始測試，一旦發現試紙顏色發生變化，就代表當天是適合受孕的好時機唷！

除了計算排卵日，調整體質準備受孕時還能多留心這些

除了把握排卵日的黃金受孕期外，媽咪們在備孕時也要注意以下 5 點，才可以讓寶寶更快到來唷！

- ### 受孕準備注意1：規律運動，促進新陳代謝

  適度的體能活動能促進身心健康，針對下肢訓練，有助於幫助新陳代謝，更減低懷孕期及產後體重過度增加的機會。準備懷孕時建立運動習慣，一周至少抽出2-3天運動，日常時以走路代替搭車，或是做家務也能增加身體活動量。

- ### 受孕準備注意2：維持正常體重，增加受孕機會

  女性過重與過輕，都可能影響荷爾蒙的作用，間接影響到懷孕機會。我們建議透過均衡飲食與規律運動控制體重，以避免後續懷孕時，不但影響寶寶發展，還可能出現相關的併發症。

- ### 受孕準備注意3：停用避孕藥

  目前市售口服避孕藥可讓身體在24小時代謝完畢，因此只要停藥後就可以準備懷孕，不會影響生育能力唷！至於避孕貼片則會因為荷爾蒙的關係，停止後需要等待一週的時間才能開始受孕。一般而言，在沒有避孕的情況下，夫妻正常性生活，一年以內就會懷孕。

- ## 受孕準備注意 4：女性年齡是關鍵

  年齡也會影響女性的受孕機率。隨著年齡的增長，卵巢會逐漸老化，排卵功能也會越來越差。女性到了30歲後，受孕成功機率就會開始下降，40歲後更會急速下降。根據統計，30歲以上婦女的懷孕機率如下：

產婦年齡	自然受孕機率
30-34歲	15%
35-39歲	10□
40-44歲	5□
45歲以後	1□

- ## 受孕準備注意 5：心理準備充足建設

  迎接新生命的到來對父母而言，會是既緊張又期待的。除此之外，寶寶的誕生會大幅的影響現在的生活狀態，因此除了財務上需建立良好的溝通，生心理照顧媽媽和寶寶都要健全，如果壓力過大或是焦慮不安，都建議循照專業求助。

準備懷孕前飲食也要注意

我們建議準備懷孕時，可以先檢視飲食習慣，良好的飲食習慣幫助你擁有更好的營養狀態，進而擁有健康的體質，讓寶寶一開始就能在健康好環境（子宮內）下發育成長。哪些飲食習慣是妳在受孕期間應該繼續保持或者是戒掉的呢？

準備懷孕時的 7 大飲食原則，建議您可以多注意：

受孕飲食注意1：均衡食用六大類食物

六大類食物提供一個人每日的營養需求。媽咪可以從衛福部國健署的網站，了解自己應食用的食物份數：https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=877&pid=4928

受孕飲食注意2：選擇當季的新鮮蔬果

當季蔬果富含抗氧化物質，如維生素C□維生素E□β-胡蘿蔔素，都與健康的生育力有關。

受孕飲食注意3：留意吃素的營養均衡

吃素者常常蛋白質與脂肪攝取不足，也會影響生育力。建議素食者可藉由多種顏色的豆類與堅果類來補足所需的蛋白質，而油脂攝取過少的媽咪建議可以多補充來自於天然的堅果類、芝麻粉、芝麻醬、花生醬等。

受孕飲食注意4：少吃額外添加糖分的食物

手搖飲、甜食等額外添加糖分的食物，會消耗體內的維生素B群，讓代謝比較不順暢，建議減少食用的頻率。

受孕飲食注意5：戒掉酒精類（食品）

美國婦產科醫學會建議，無論攝取量的多寡都應盡量避免酒精類。若是吃了麻油雞或是喝到幾口酒，多喝水能幫助快速將酒精代謝，酒精停留在體內的時間越短，對寶寶的影響越低。

受孕飲食注意6：限制咖啡因攝取量

研究發現每天攝取超過200毫克的咖啡因會增加流產機率，因此專家建議一天的咖啡因攝取量應避免超過此限制。

受孕飲食注意7：留意食物的衛生

食物徹底煮熟能降低食物中毒風險，完善受孕準備。此外，避免微波食品及生食，可減少感染李斯特菌的風險。

備孕時需要下功夫的地方有很多，想必在看完上述的受孕須知後，媽咪們對於排卵期、備孕注意事項與飲食方面都有了基本的了解。若是嘗試了一年後仍無法成功受孕，則建議可尋求專業人員的協助。不過最重要的還是要維持放鬆愉悅的心情，才能在身心最好的情況下迎接寶寶的到來！