

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！