



# 打算生孩子？

你的生育能力是你生孩子的能力。很多因素都會影響女性和男性的生育能力。以下是一些提高懷孕及生出健康寶寶機率的方法。

## 年齡

年齡是決定生育能力最重要的因素。

**35歲以下的女性和40歲以下**的男性生育孩子的機率大於年齡相對較高的人群。

## 同房時間

同房的最佳時間是在排卵當天（當卵子從卵巢中排出時）及排卵之前的五天。

這個時間取決於月經週期的長短。女性的月經週期從她的月經第一天開始，在下一個月經來之前一天結束。排卵發生在月經來之前約14天。

你可以使用排卵計算器幫助計算你生育能力最高，最有可能懷孕的時段。網址：[www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au)

在排卵前幾天，陰道粘液會變得透明且滑溜，有點像蛋清，這有助於一些女性算出她們生育能力最高的時段。你也可以使用超市或藥房出售的排卵預測套裝。

如果覺得計算太難，每2-3天同房一次會增加懷孕的機率。

## 盡可能健康

身體健康會提高男性和女性的生育能力和整體健康水平，且會提高卵子和精子的質量。

對於男性和女性來說，保持健康的體重會增加懷孕的機率，並影響寶寶一生的健康。吃健康的食物和鍛煉身體可以幫助你達到更健康的體重。這可能很難，但即使只減重幾公斤也會產生很大的不同。

在開始要小孩之前，男性和女性通過以下方式做身體方面的準備是非常重要的：

- 服用適量的葉酸和碘（女性），鋅和硒（男性用於提高精子質量）
- 不抽煙
- 避免或減少飲酒
- 避免使用娛樂性藥物，並查明其它藥物是否有危險
- 減少飲用含咖啡因的飲料
- 避免接觸家中或工作場所會有的某些化學物質
- 在醫生的幫助下控制現有病情

## 更多信息

你的醫生會給你保密且敏感的建議。他們不會將你的生育問題或任何你需要討論的其它問題告訴其他任何人。

**有關健康飲食、身體鍛煉以及為生寶寶做身體準備的更多信息，請參閱** [www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au)