

## 及早定立生育計劃 準確計算排卵期 提升受孕機會

想生個健康活潑的寶寶，夫妻二人均須在事前做充足準備，但香港不少夫婦計劃懷孕後仍遲遲未成功，主因港人遲婚、延遲生育計劃及生活模式改變有關。

### 不育成因 男女有責

婦產科專科醫生藍寶梅指出，夫婦若連續十二個月沒採取避孕措施也不能受孕，定義為「不孕症」。導致不孕的原因男女雙方分別約佔三成，其中約三成是共同原因及約一成是女性導致不孕。



(資料由婦產科專科醫生藍寶梅提供)

因素，包括計劃生育年齡延遲、生活或工作壓力導致荷爾蒙失調而引致排卵不穩、盆腔炎或子宮內膜異位而引致輸卵管閉塞等。

至於男性不育原因，藍寶梅醫生表示有報告指出近年男性精子質量有下降趨勢，這可能因部分男士習慣長期將手提電話放在褲袋或把手提電腦放在大腿上使用，這些電子產品輻射會影響精子數量減少或活動能力差。另外，環境污染令不少海產含水銀、鉛等重金屬，進食過量均會影響睪丸功能，導致男性不育。

### 正確方法計算排卵期

為了把握機會，藍寶梅醫生建議計劃懷孕的夫婦可先行嘗試自然懷孕，並可參考體溫表及排卵試紙來計算排卵期以增加成功受孕的機會。

#### 方法1：排卵試紙

可以在月經完後第10天開始測試，每天測一次，最好能安排在每天同一時間測量。

#### 方法2：體溫測量法

把每天測量到的體溫連成曲線，月經前期體溫較低，女性在排卵後會有黃體素分泌，令體溫略有升高，因排卵一般會發生在體溫上升前，所以安排行房日應在體溫上升當日的前一日進行，然後隔日再行房以保精子新鮮及質量。

例：經連續2個月的體溫測量統計後，

確定每月14號體溫略為升高，行房日便安排於13號進行，然後休息一天後，再於15號行房，增加懷孕成功率。



婦產科專科  
藍寶梅醫生



### 以體溫測量 計算排卵周期要注意：

- 使用低溫探熱針，以水銀體溫針為準。
- 一般需連續測量2個月以上月經週期，才可推算出準確排卵期。
- 在起床時、未作任何活動前進行。
- 身體若有不適，不宜以體溫測量法來計算排卵期。