



近月接連發生殺嬰慘案，除了為人父母的精神健康問題惹人關注，受到疫情影響，計劃趕不上變化，不少原有生育打算的伴侶因而卻步。根據最近一項「香港生育幸福感調查」顯示，近七成受訪者認為養育小朋友會感到壓力(69%)。專家提醒在計劃生育前，伴侶之間應作多角度思考，確保已做好為人父母準備，安心迎接新生命的降臨。

資料來源：香港家庭計劃指導會、美贊臣香港

生仔你要考牌，你準備好未？



3. 婚前尋求共識

伴侶之間應在婚前便已就懷孕及生育的決定，建立初步的共識及計劃，以便雙方有充裕的時間安排，或選擇雙方都樂意採用的避孕方法。遇有意見不一致的時候，不宜逃避問題，不妨向親友及醫生等尋求不同角度的意見，再下決定。婚後，亦不忘重新檢視原先訂下的生育計劃，一起商討協調。

男女對懷孕所須的準備及過程感覺會有落差，加上女性懷孕時身心都會有變化，而男性卻較難感受到，以致被誤解不夠投入與支持。男性若能積極參與懷孕過程，例如一同前往產檢，看到嬰兒心跳的影像，能增加他們作為準爸爸的真實感，更能與準媽媽一起感受到迎接新生命的緊張與興奮。

美贊臣香港早前進行「香港生育幸福感調查」，訪問了超過 1,000 名本港有結婚打算或已婚人士。調查結果發現，整體近七成受訪者希望育有孩子，更有近九成受訪家長深信一個有孩子的家庭更加幸福美滿。不過，對於正在考慮生兒育女的情侶及夫婦而言，可能會為生育伴隨而來的挑戰感到猶豫，超過八成半受訪者認為養育小朋友需要很多經濟考量(86%)，近七成人更認為養育小朋友會有壓力(69%)。精神科專科醫生麥棨諾醫生表示，不少情侶在組織家庭時都渴望育有子

女，但可能礙於一些現實考慮或想像中的困難，為生育計劃加添阻力。他建議情侶可在討論生育意願時以多角度思考，例如向身邊的家長朋友了解育兒的難處及快樂，避免過多的擔憂。註冊社工鍾斯曉亦鼓勵情侶為「想像困難」設下界線，坦誠溝通應付難題。而在決定生兒育女前，可先作以下考慮，確保有能力履行父母的終身責任。

1. 了解身體狀況

首先要了解清楚彼此的身體狀況是否適合生育，雙方均需要進行全面的身體檢查，了解個人及家族病史。患有慢性疾病的婦女，如高血壓、糖尿病、紅斑狼瘡等，如果計劃生育的話，宜先諮詢醫生的專業意見，待病情穩定才選擇懷孕。同時，更需要就隱性遺傳疾病及傳染病進行檢驗，例如：地中海貧血症、德國麻疹、乙型肝炎及性病等。如發現

體內沒有乙肝或德國麻疹的病毒抗體，便需進行疫苗注射。另外，女性的年齡也是決定生育與否的因素之一。女性最適宜於 25 歲至 35 歲期間懷孕生育，35 歲以上婦女，在決定懷孕前，更加需要了解自己的身體狀況，並參考醫生的專業意見，了解是否適合懷孕生育。

2. 事先取經體驗

除了生育以外，父母的角色更要承擔起照顧及教育的責任。懷孕前，先了解彼此意向，雙方對於家庭和生兒育女的觀念是否一致，彼此是否喜歡孩子？是否願意接受當父母這一生的責任？同時，夫妻間的感情是否穩固？建議可以向育有孩子的親友「取經」，了解父母的角色和責任，又或者協助親友照顧孩子數天，體驗一下照料孩子的感受和實際情況。在取得共同的意向之後，再作出生育的決定和計劃。

婚前決定懷孕前，還需仔細考慮經濟及生活細節上的安排，例如丈夫或家人如何分配工作，協助孕婦產前產後的護理？夫妻二人如何分工照顧及教育孩子？經濟方面，夫妻間的財政預算是否足夠應付養育孩子的支出？這些問題都應與另一半坦誠分享，謹記不論有沒有孩子，能夠與枕邊人互相扶持，一同克服未來困難才是最重要。

飲食助受孕 準爸爸有責

飲食對孕婦和嬰兒的健康有着重要關聯，不過如要成功受孕，男性的生育力也十分重要，故除了準媽媽外，準爸爸亦要加倍留意飲食及生活習慣，改善身體健康及營養狀況，好讓你們期待中的寶寶能在更理想的環境中孕育成長，並減低懷孕期產生妊娠併發症的風險。

1. 攝取充足營養

依據均衡飲食原則，每天飲食包含五大食物類別(即穀物類、蔬菜類、水果類、肉、魚、蛋、豆類及代替品，和奶類及代替品)。選食多種多樣的食物、不偏食，有助身體攝取多種所需營養。減少進食高脂肪、高糖分和營養價值低的食物。選擇多樣化食物，如以糙米、紅米、全麥麵包及麵，代替部分白米及白麵包。全穀類食物含較多營養素，而且當中的膳食纖維亦有助飽肚。多選不同顏色的蔬菜、水果。此外，要特別留意一些本地成人容易攝取不足的營養素，包括鐵、鈣、碘、維生素D。一般成年人每日需要 150 微克碘，惟港人日常飲食碘質攝取普遍不足，缺乏碘質會影響胎兒腦部發育，日常飲食選擇碘質豐富的食物及以加碘食鹽代替餐桌鹽。

2. 孕前補充葉酸

經科學實證，葉酸確實能改善精子品質。如果男性體內的葉酸鹽不足，會造成精子染色體濃度過低，如果不健康的精子讓卵子受孕，很可能導致出生的嬰兒有先天缺陷，或是孕婦有很高的風險會流產(Miscarriage)。故準爸爸宜多吃扁豆、斑豆、黑豆、腰豆、菠菜、羽衣甘藍等富含葉酸的食物。懷孕前至懷孕的首三個月，婦女每日至少服用 400 微克葉酸補充劑(不應多於 1,000 微克)，能減低胎兒患神經管缺陷(先天腦部或脊椎發育異常)的機會。