

孕前 「儲糧」

防誕缺陷兒



▲孕育小生命的過程，一點也不簡單 網絡圖片

▲天下父母同此心：
盼孩子健康無憂 資料圖片◀女性孕前可
先飲孕婦奶粉
網絡圖片

葉酸對胎兒的發育十分重要，婦產科醫生陳家寶認為女性孕前需要做足準備，說：「葉酸之所以重要，因為葉酸含維生素B9，可幫助胎兒神經管形成，從而使其發育結構正常。女性於孕前三個月便要補充葉酸，直至懷孕到十二周便可停止。服用葉酸，每次劑量為400微克，可以更多，但一定不能低於這個劑量。不過，若果胎兒有先天性神經管缺陷，致胎兒出現問題，則攝取多少葉酸也沒有任何幫助。」

攝取足量葉酸

既然葉酸對胎兒發育如此重要，那應從食物還是補充劑中吸收較好？陳醫生認為這是兩個問題，不可混為一談。他說：「葉酸補充劑就如維他命、鈣片等，和食物沒有關係。含葉酸的食物雖然很多，但對孕婦還是不足夠，所以要達到400微克的分量，就需服用葉酸作補充。」那女性孕前看

中醫調理身體，陳醫生有何看法？他以肯定的語氣說：「西醫不認識這些，在西醫角度也沒有這個概念。」

問到從西醫角度，有什麼東西可增加孕婦的營養？他說：「孕前除了注重葉酸吸收外，也可提前飲用營養豐富的孕婦奶粉。服用葉酸有助胎兒神經管的形成是有科學根據，從食物吸收的話，那是營養角度。而孕前三個月服用補充劑和飲用孕婦奶粉，可為婦女孕前儲糧，這就是我的建議。」

面對香港人口老化，生育率下降，有指夫婦生活和工作壓力大，才導致女性不易受孕。對此，陳醫生說：「這個問題絕對沒有數據支持，香港亦沒有進行因壓力大而導致受孕困難的研究，此問題至今仍備受質疑。我站在醫生立場，沒有數據作為基礎，那大家獲得的資訊，就是道聽途說。」

另外，時下很多事業型女性於拚搏期不想懷孕，又擔心他日年

紀大難以自然受孕，是故先行雪卵，待適當時候就接受人工授孕。陳醫生強調：「首先，政府醫院沒有提供雪卵的服務。至於私家醫院提供服務，那是他們的事。但以我所知，這事須受到法律條例監管。再者，這個問題涉及不育科，當中詳情最好請教專科的不育科醫生。我是婦產科醫生，如何令胎兒在母體健康成長，才是我的責任。」

檢測不到腦部

現今醫學昌明，在懷孕過程中，可否檢查出胎兒發育是否正常？陳醫生說：「沒法子。」他續道：「醫學昌明，醫生能抽取胎兒染色體查出其身體結構性有否出現問題，其實超聲波也非百分百看到胎兒是否發育正常，因超聲波掃描是看不到胎兒的肛門。另外，有些檢查以現今的醫學，同樣無法做到，如胎兒腦部檢查，所以才有智力障礙、自閉症的孩子誕生。這些先天性病徵，是在嬰兒出生後，隨着其成長，才逐漸浮現。我真心希望他日能有研究開創這種醫

學技術，為孕婦於產前檢查胎兒腦部發育有否出現異常，但暫時真的沒辦法解決這個問題。」

如果懷孕過程中發現胎兒出現發育不良的結構性問題，站在醫生的立場，會否建議胎兒父母終止懷孕？陳醫生言鄭重地說：「醫生對此沒有立場，應由父母作出決定。再者目前香港法例，還未有界定終止懷孕的論據。」而對於部分孕婦選擇自然分娩，感受當母親的十級之痛，但亦有很多孕婦選擇剖腹產子，陳醫生有何看法？他立即回答說：「這個對於醫生來說，答不到。這是孕婦自己的選擇。（哪一種方法較好？）答不到你，這問題根本不成立，我可答你就是各有各好。」



掃描QR code
上大公網瀏覽
更多健康資訊



◀葉酸補充劑對胎兒發育大有幫助 網絡圖片

孕前調理需時半年

杏林細語 >>> 註冊中醫師 關富健

女性於孕前服用中藥調理身體，非常普遍，而不孕症於中西醫治療，各擅勝場。筆者建議病人先到西醫作檢查，西醫擅長處理器質性的病變及荷爾蒙治療，若檢查發現輸卵管阻塞、子宮內膜異位症或子宮肌瘤太大等器質問題導致不孕，那就由西醫評估手術處理的必要性。若求診者器官構造正常，只是功能不足，則可藉由中醫調養，因為中醫擅長調理體質，改變身體的環境，提升器官的能力。中藥不含荷爾蒙，許多補腎陽的藥材可以模擬黃體素在人體發揮功能。中醫雖沒有排卵針，但能藉着調理體質來幫助女性排卵，提升卵子品質。如有早發性卵巢衰竭的婦女，經由中醫調養後，便可提升懷孕機會。

調理體質

至於調理身體需要多久？中醫從整體治療出發，身體各部位互有關聯，互相影響，有時候只是把失眠、鼻敏感、腹瀉、白帶等情況改善，女性身體狀況好轉，就會自然懷孕。若打算一年後懷孕，至少要在三至六個月前看中醫調理身體。求診者若是本身體弱，不妨一開始就先看中醫調養。對於年紀介乎三十五至四十歲的女性，則無論先看中醫或西醫，就要中西整合一起治療。對於部分西醫反對使用中藥，其實是對中國醫學以及中藥未有認識，對患者準備懷孕或者不孕治療的選擇，並無好處。這如同一個皮球彈很高，西醫的做法是用力去拍皮球，中醫則是

增加皮球本身的彈性，兩者配合便能達到最好效果。

懷孕前的中醫調理，包括：一、月經來潮清血去瘀，把子宮的環境打掃乾淨。二、月經結束後因經期失血，須以補腎陰和補血為主。三、排卵期着重於補腎陽、疏肝行氣，有助於順利排卵，且能改善卵子品質，提升受孕率。四、排卵後溫補腎陽，改善子宮內膜的血流及厚度，保持子宮溫暖，以利着床。中藥也可降低母體對受精卵的排斥，提升着床率。

成功懷孕後，首三個月是最不穩定，不時會有婦女流產。中醫可提供良好而無副作用的安胎法。若生殖系統功能軟弱，可藉由補腎方式改善。懷孕初期，由於卵巢分泌黃體素可以穩定子宮內膜，讓受精卵着床，如果黃體不足，中醫補腎藥物可模擬出黃體的功效。待孕期進入第十二周，改由胎盤分泌黃體，胎兒狀態就會穩定。屆時開始養胎，孕婦的氣血和營養都要充足，胎兒的發育才會好。同時，孕婦此時會出現腸胃道病狀、皮膚癢、過敏、腰痠且火氣大，是故藥材以清熱及清火為主，避免熱補。懷孕七至十個月，就進入安胎階段，屆時肚子會變硬，容易因子宮收縮而疼痛，芍藥甘草湯等能改善子宮縮，達到安胎之效。而桑寄生、菟絲子也有同樣功效。

對於大多數西醫認為懷孕期勿食中藥，這只是小部分西醫未有接觸中西醫結合研究的定論。中醫對月經產生的機制及生殖是「



▲註冊中醫師關富健指女性調理體質後，較易受孕

腎氣、天癸、沖任、胞宮」的恆常規律，結合現代醫學卵巢周期變化，會對子宮產生周期性影響。月經周期分中卵泡期、排卵期、黃體期及行經期，不同階段性、周期性、以序貫式用藥也是一種治療法。

假若女性不育，可採用中醫婦科周期療法使身體達到陰陽平衡，促進月經四個階段的正常轉化，令月經週期回復正常。另外，出現缺陷性嬰兒，其中一個原因是葉酸不足所致，所以婦女在懷孕前後需補充足夠的葉酸。一些蔬果也含大量葉酸，女性亦可根據醫生的指引服用葉酸補充劑。

注意飲食

孕婦於懷孕過程中，西醫多主張不用戒口，按照中醫過去經驗，妄動氣血及動胎氣者就要注意飲食，但不是要戒掉任何食物，更且中西醫也有保胎藥。而引起流產的原因，主要為「胎元」及「母體」兩方面的因素。在衆多中醫保胎安胎的古法方劑中，「黃芩」被中醫稱為安胎「聖藥」。事實上，中西醫學對維持妊娠機理各有不同，要安全安心使用保胎安胎藥，最好請教醫生。

營養胎教防寶寶偏食



孩子挑食常讓家長苦惱，研究發現，媽媽在懷孕期、哺乳期多元攝取食材，日後孩子對各類食材接受度會較高。專家建議，想讓孩子不挑食，從懷孕就要注意。

根據一項英國研究，調查3217名59至73歲長者的飲食習慣，發現在嬰幼兒時期只喝母乳的人，日後的飲食形態最健康，不但攝取最多的蔬果、全穀和魚類，也比較少吃加工肉品。若嬰幼兒時期只喝配方奶，長大後則吃得較不健康，他們較常吃高油糖鹽的加工食物，如洋芋片、加工肉品、精製白麵包和高脂乳製品等，而且每周還會多攝取約3.5茶匙的外加糖。

另一份美國研究也發現，同樣是第一次嘗試吃桃子，比起只喝配方奶的嬰兒，從小只喝母乳的嬰兒可多吃五十克。

也有研究指出，媽媽如果在孕程後半段、哺乳前兩個月定期喝胡蘿蔔汁，寶寶第一次接觸胡蘿蔔時，較不抗拒，也吃得比較多；但是沒有喝胡蘿蔔汁的媽媽，寶寶第一次聞到胡蘿蔔的味道時，通常都表現出抗拒的態度。

台灣一食品營養中心主任許惠玉日前表示，讓孩子不挑食的關鍵就是，從小培養孩子多元的味覺經驗。媽媽在孕程時多攝取各類食材，孩子可以透過羊水及早接觸；哺乳時也可以從母乳「喝」到各種食材的口味。

她表示，健康飲食需要從小培養，建議孕期和正在哺乳的媽咪多吃各種天



▲孩子從小接觸不同口味，較不容易偏食 資料圖片

然食物、新鮮蔬果，做營養胎教，日後更能輕鬆教育寶寶愛吃健康食物。

如果沒有餵母乳，許惠玉表示，可隨嬰幼兒消化道發育，循序漸進提供副食品，盡量不要長期連續吃單一食物，掌握小量多樣化原則，給寶寶各式各樣的口味刺激，從零歲開始養成開闊的口感喜好。

小孩會挑食除了關乎口味接受度，也可能跟食材的外形、顏色有關。她說：

「這是小孩天生的保護行為，覺得怪的東西就不會想吃，或曾在吃東西時被大人罵，致心情不愉快，也可能變成挑食小孩。」

「不要怕小孩玩食物」，許惠玉表示，培養孩子健康的飲食習慣，要能接受孩子「玩食物」，多觀察，認識食材或一起參與烹調過程，拓展孩子對各類食材的接受度。

(中央社)