什麼時候懷孕最恰當？

清　祥

全鴨(廖千枝 攝)

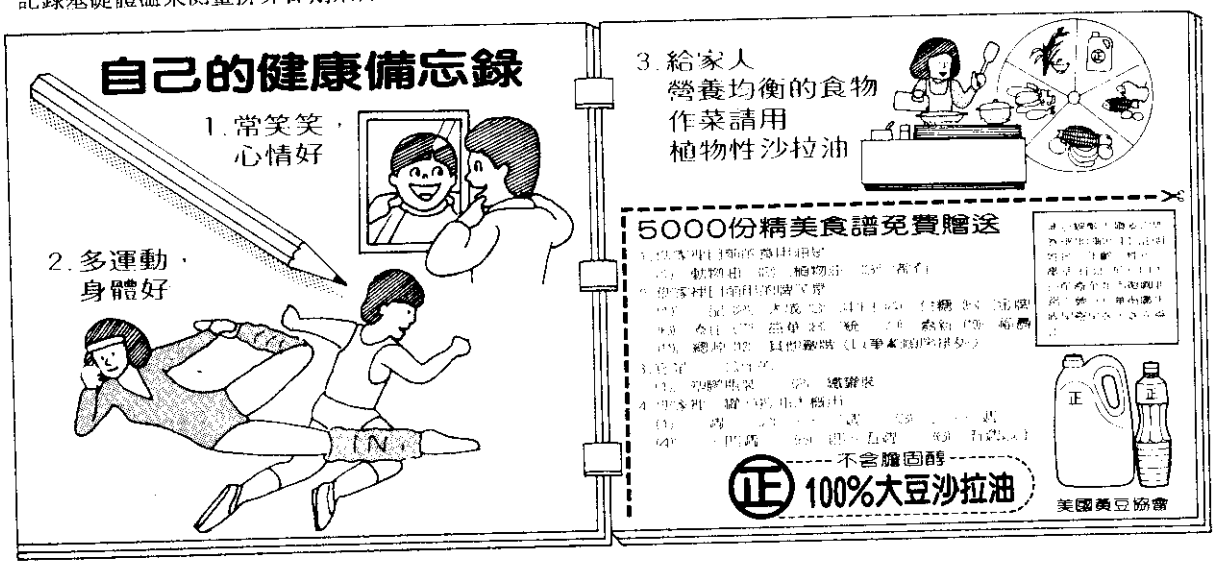
不少婦女爲求生男，刻意根据「生男秘方」的指示，安排在排卵期懷孕。然而据醫界統計的結論，這樣做雖然生下男嬰的機會，會由平均的51％升至70％，但相對的，分娩的危機也增高了4倍之多！

那麼，什麼時候懷孕最爲恰當呢？

在回答這個問題前，讓我們先認識什麼是「排卵」？婦女卵巢中的濾泡受荷爾蒙刺激，發育成熟而自動破裂，把卵子釋出，稱爲排卵。排卵後，輸卵管將卵子接好，準備讓精虫游來相會合而成受精卵，然後再回到子宮著床孕育新生命。

一般說來，婦女排卵的日期，是在下次月經來臨的前14天。雖說排卵前2、3天，會有陰道增多如蛋清狀分泌物的前兆，但仍不如以記錄基礎體溫來測量排卵日期來得精確。

做記錄的方法是每天清晨時量體溫記下來，至少要記錄3個月，才能從3次月經當中看出。其中有一個體溫急驟下降的最低點，便是排卵日，次日由於體內產生黃體素，體溫會上升，就進入高溫期。

若是婦女在體溫上升而確定排卵時受孕，是絕對錯誤的時刻！因爲就生理來說，體溫上升，顯示排卵已於24小時前進行，24小時後，卵細胞的構造已開始破壞，若是受孕，自然不好。

由於男性的精虫可以在婦女子宮內生存3天，所以婦女最好在排卵日之前受卵，讓精子來等候卵子，這麼一來生下的嬰兒才會比較健康。