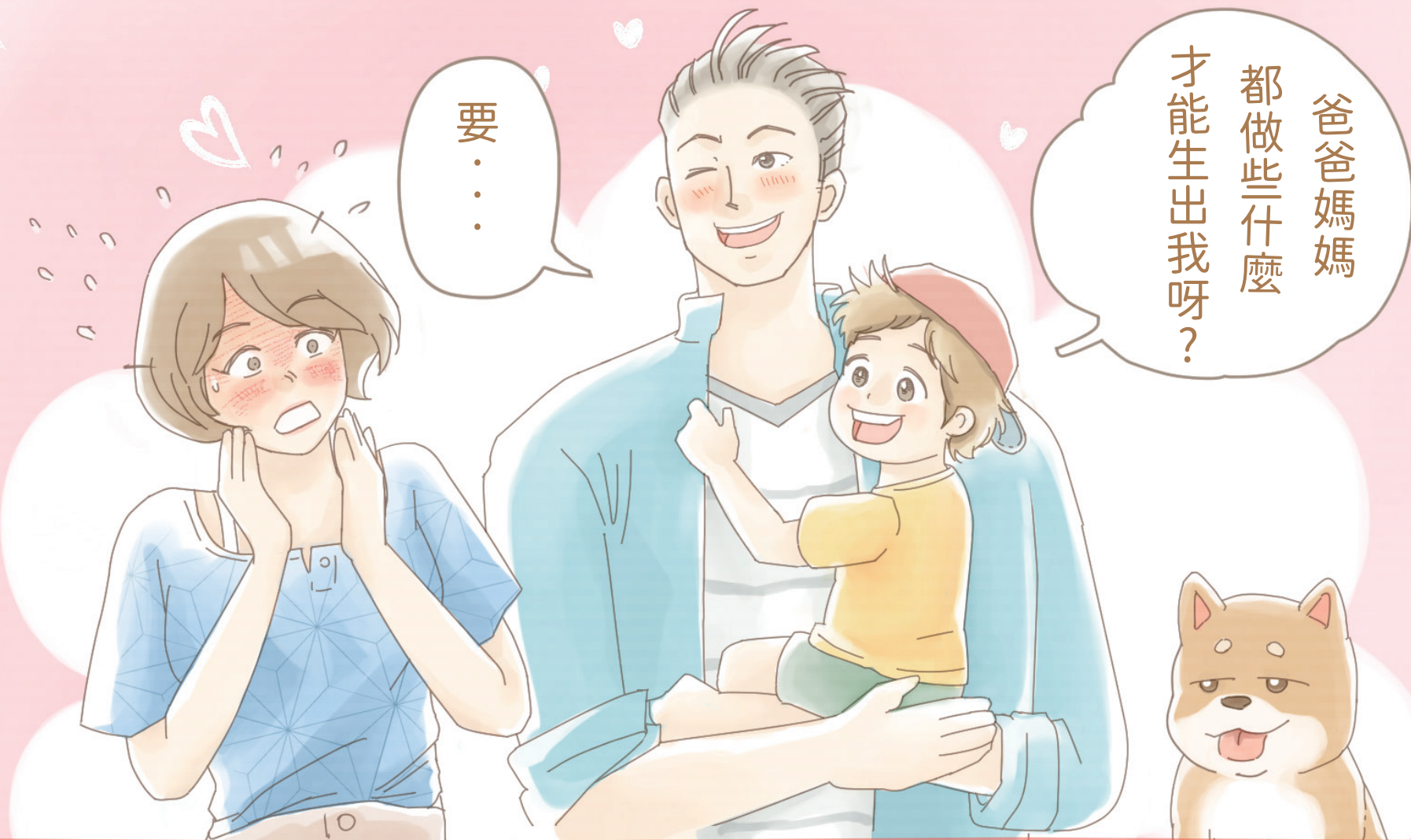


好孕日記

PART 1



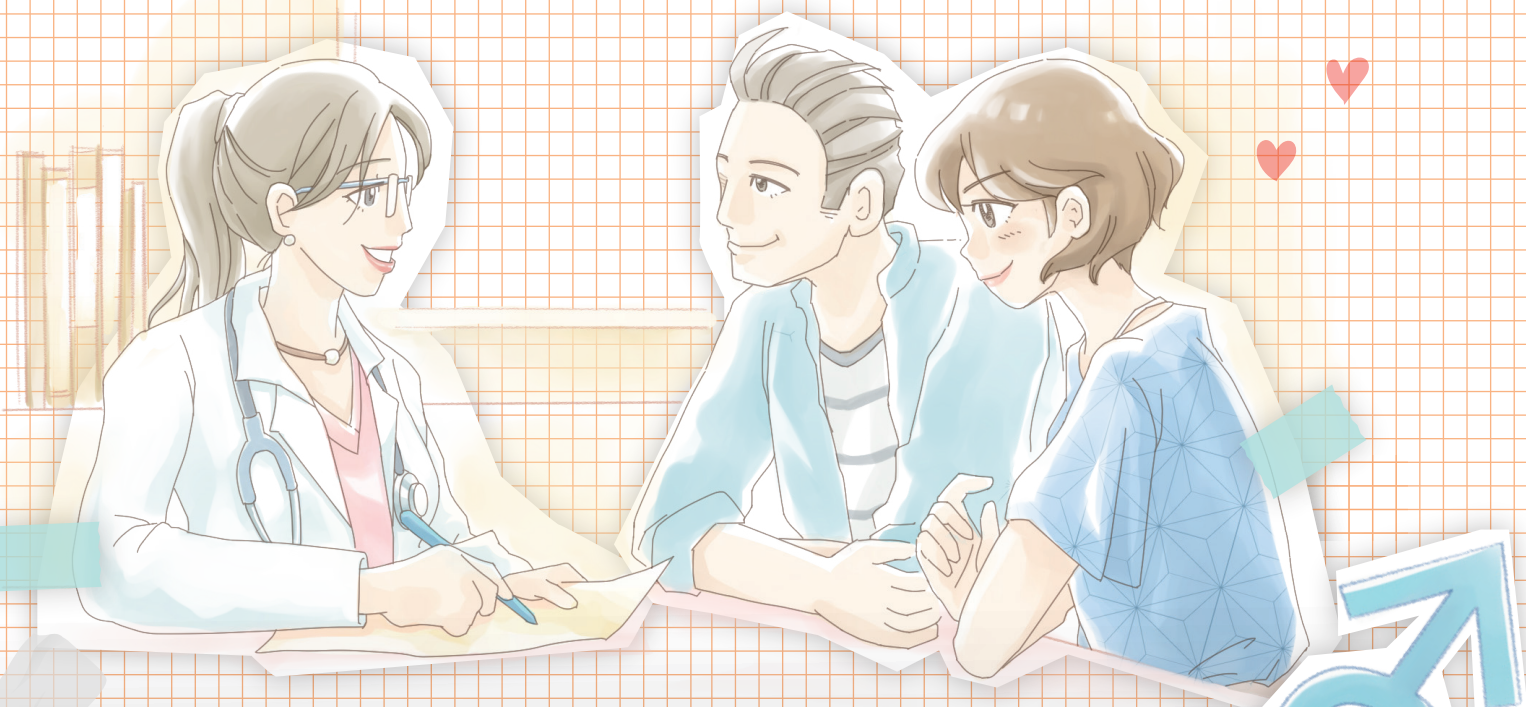
要……

爸爸媽媽
都做些什麼
才能生出我呀？

衛生福利部

衛生福利部國民健康署

先做婚後孕前健康檢查!



基本身體檢查、血液及尿液等常規檢驗

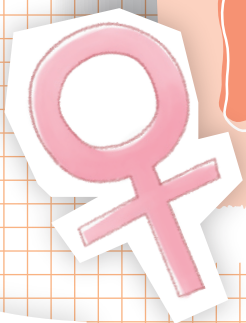
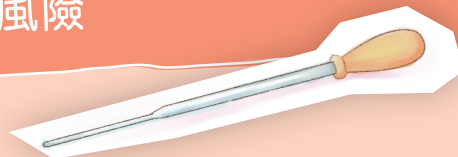
了解是否有貧血、糖尿病等症狀，及早發現、預防與治療孕期可能產生的疾病，降低孕期風險

遺傳性疾病檢查

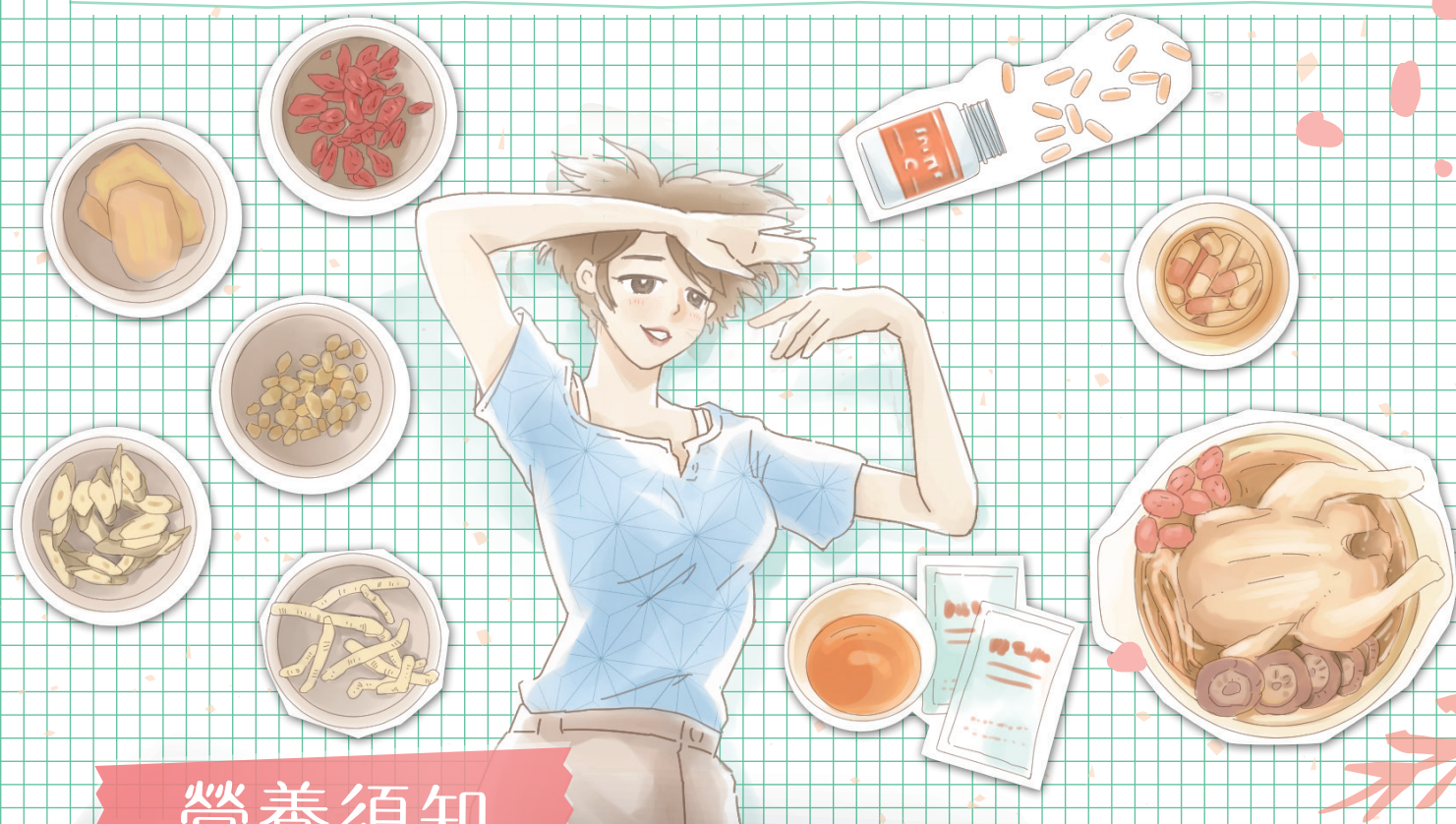
海洋性貧血及唐氏症，是常見的遺傳性疾病，夫妻孕前透過檢查，了解是否有帶原並評估發病機率，避免寶寶不健康情形

傳染性疾病檢查




水痘、德國麻疹、愛滋病、梅毒等傳染性疾病，往往會對胎兒健康造成危害，透過孕前檢查，讓風險降到最低



要注意營養及用藥喔!



營養須知

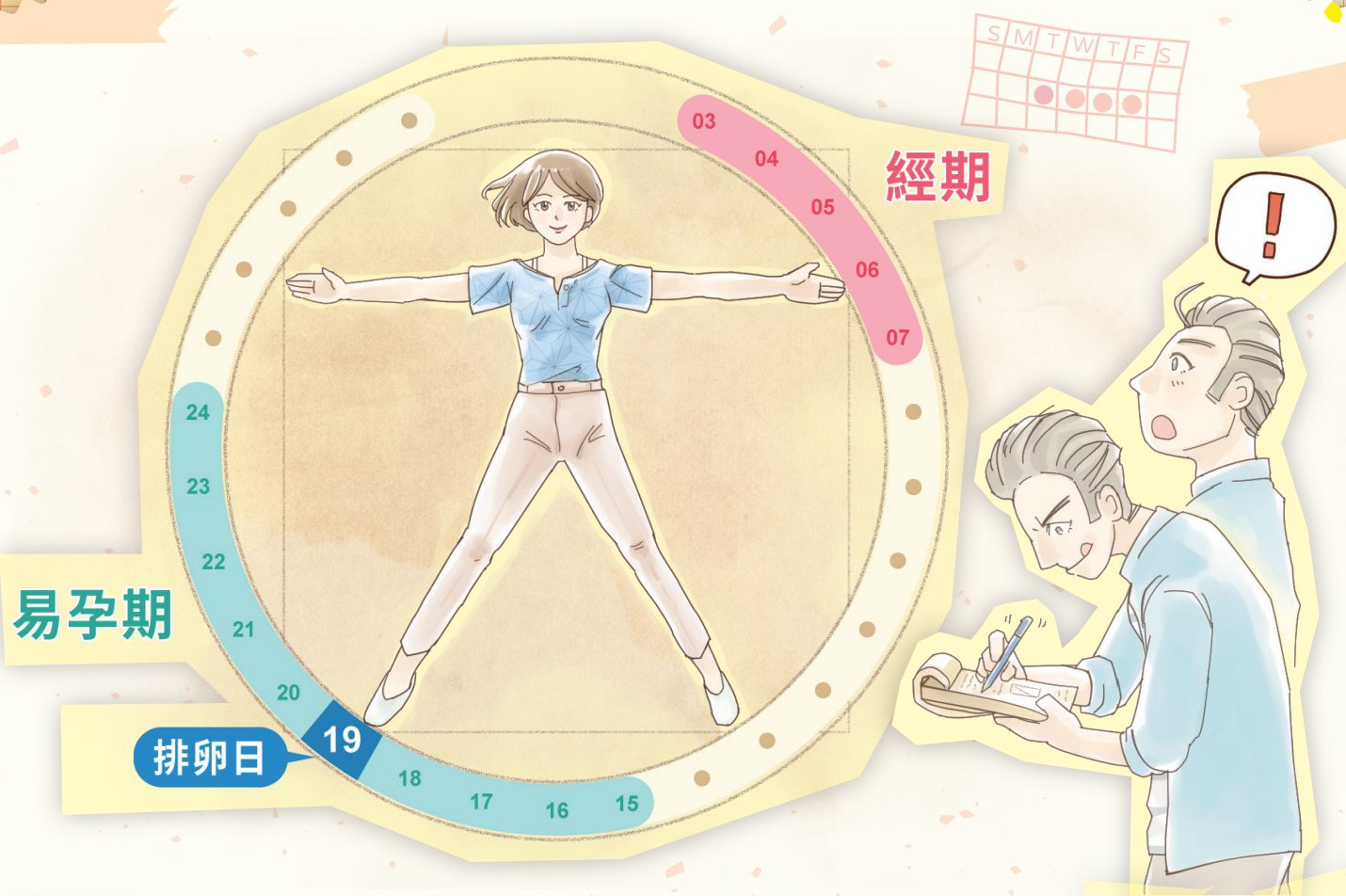
-  孕前需特別注意葉酸、鐵、碘、維生素D的攝取，藉由曬太陽及食用魚類、雞蛋、乳品、菇蕈，補充維生素D；素食者可食用紫菜、海帶攝取維生素B12
-  孕前1個月至懷孕期間，每日應攝取600微克葉酸，可透過多吃綠色蔬菜、肝臟、豆類及柑橘類水果來補充
-  若有營養需要，建議諮詢營養師改善飲食，或在醫師處方指導下，補充孕婦專用補充品

用藥須知

懷孕、疑似懷孕或是未避孕而可能懷孕期間，服用任何藥物包括：處方藥、非處方藥及食品補充劑等，請告知您的醫師或藥師；不要任意使用藥物或不必要的中草藥或偏方



把握黃金懷孕時間，中獎率更高



觀察自身徵狀

情緒改變、胸部脹痛，多半是經期後半段、排卵期後常見的徵狀

子宮頸黏液的變化

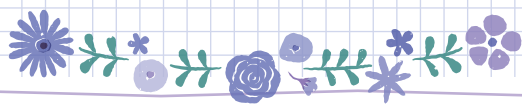
接近排卵日前3天，陰道內有蛋白樣黏液，並有拉絲現象，是易受孕的時間

量體溫

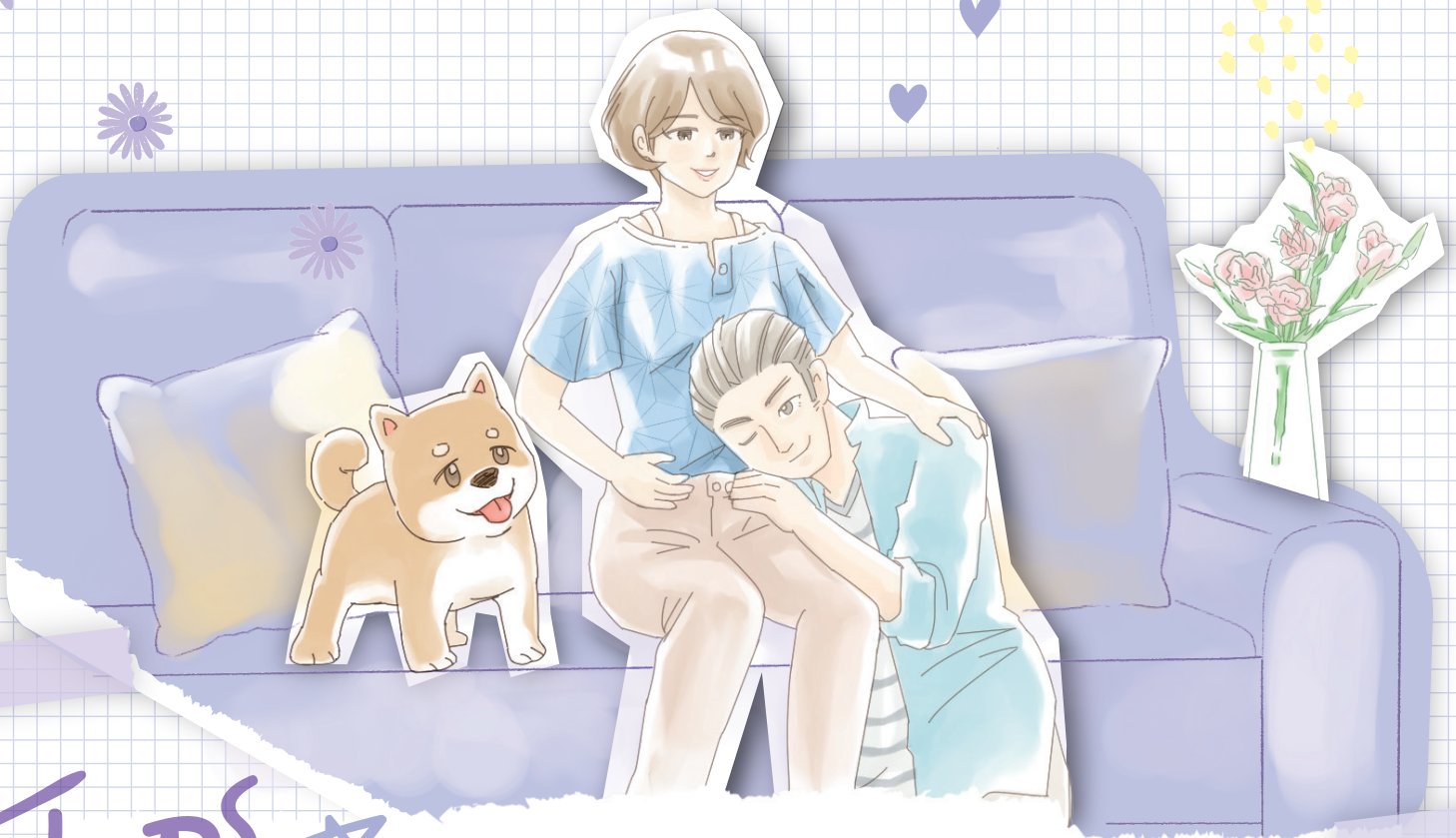
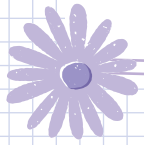
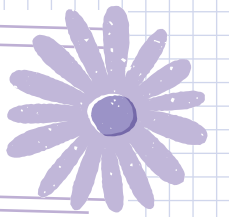
每天清晨測量基礎體溫，就能依體溫變化，找出排卵期

排卵前1天：體溫約下降0.1-0.2°C

排卵後：體溫約升高0.3-0.5°C，並持續到月經來前1-2天



♥ 孕前小撇步! ♥



Tips ☆

1

理想懷孕年齡為20-35歲，
過早或過晚皆會增加母胎健康風險



2

沒有避孕下，12個月以上有正常頻率的性生活，
而沒有成功受孕，可向專業婦產科醫師諮詢



多運動，維持理想體重



充足睡眠，保持好體力



放鬆心情，
「做人」壓力
不往心裡去