

恭喜您們結婚了，  
又邁向成功人生的一大步。  
臺北市衛生局在這個歡欣的時刻，  
加碼提供錦囊3妙計！



祝您 幸福添好「孕」~



## 第1計：把握適齡生育

及早規劃人生大事，把握**20歲至35歲**，趁早為家裡增添新成員。



## 第2計：善用孕前3招

超過35歲的您也別害怕，教您「好孕3招」！

### 第1招

調整生活習慣，  
養成規律運動的  
健康生活型態。



### 第2招

均衡攝取營養，  
特別是「**葉酸**」、  
「**碘**」、「**鐵**」、  
「**維生素D**」。



### 第3招

計畫懷孕前，  
接受**婚後孕前**  
**健康檢查**。



衛生局補助婚後孕前健康檢查資訊  
請洽**1999轉1833**或掃描QRcode查詢

