

第1招 孕前健康好基礎，聰明吃、快樂動、天天量體重

- **聰明吃**：養成均衡飲食的健康飲食型態；天天五蔬果，多攝取天然高纖維食物；喝白開水取代喝含糖飲料；選用低脂少油炸、天然未加工食物；每餐不過量，建議8分飽即可；盡量少吃零食宵夜及甜點；不喝酒精性飲料。
- **快樂動**：身體活動可以預防「復胖」、維持健康體重的關鍵，對於預防心血管疾病、糖尿病、高血脂、高血壓的也有幫助，建議每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日至少累積30分鐘以上，只要每天持之以恆，健康體能就會大大的提升。
- **天天量體重**：每天固定時間量體重，隨時提醒自己維持健康的體重。健康的體重可降低神經管缺陷、早產、妊娠糖尿病、剖腹產、高血壓和血栓栓塞性疾病的風險。反之，體重過輕則可能有不易懷孕、造成懷孕合併症的可能風險。

體重過輕 正常體重 體重過重 肥胖

BMI < 18.5 **18.5 ≤ BMI ≤ 24** **24 ≤ BMI < 27** **BMI ≥ 27**

需要多運動，
均衡飲食，
以增加體能，
維持健康！

要繼續保持！

要小心囉！
趕快力行
「健康體重管理」吧！

需要馬上力行
「健康體重管理」囉！

★ BMI (Body mass index, 身體質量指數)
BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺)²



第2招 注意營養三寶，葉酸、碘、鐵不可少

- **補「葉酸」助胎兒腦部中樞神經發展**：缺乏葉酸會引起胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷，為預防葉酸缺乏造成的缺陷，建議育齡婦女及準備懷孕婦女可在準備階段每日攝取400微克，懷孕期間每日攝取600微克。常見富含葉酸的天然食物包括深綠色蔬菜、豆製品、肝臟等。
- **補「碘」防流產、發育遲緩**：懷孕期間胎兒缺乏碘，將造成流產、死產、先天性異常；新生兒則會生長遲緩和神經發育不全，嚴重者將導致罹患呆小症，甚至增加嬰兒死亡率，媽媽缺乏則會引起甲狀腺功能低下症，建議育齡婦女每日可攝取140微克碘，懷孕期間對碘的需求增加，建議每日攝取200微克碘。平常烹飪時選用加碘鹽；另外，適量攝取碘含量較豐富的天然食物，如海帶及海藻等。但甲狀腺病人應諮詢相關醫師意見。
- **補「鐵」防早產及貧血**：孕婦若長期貧血會造成胎兒在子宮內生長發展遲滯及容易引發早產。鐵的補充除了供應孕婦本身及胎兒所需外，並可貯存在胎兒體內，以供嬰兒出生後六個月內使用。

建議育齡婦女及懷孕婦女每日建議攝取鐵量為15毫克，至懷孕第3期婦女則應增加每日攝取量至45毫克。鐵質豐富的食物包括紅肉、深綠色蔬菜、豆類(豆干、豆腐)等。如對營養攝取有疑問者，請洽醫師或營養師提供諮詢協助。



第3招 婚後孕前健康檢查，孕育健康下一代

婚後孕前健康檢查能讓許多潛藏的疾病現形並及早發現，能及時處理與因應，讓夫妻雙方能健康孕育下一代。

補助對象	女性	男性
補助金額	1,595元	655元
檢查項目	尿液檢查、德國麻疹抗體、水痘抗體、血液常規、梅毒篩檢、愛滋病篩檢、甲狀腺刺激素、披衣菌抗體。	尿液檢查、血液常規、梅毒篩檢、愛滋病篩檢、精液分析(男性請禁慾3天)。

★ 特約醫療院所名單請至臺北市政府衛生局網站/主題專區/助你好孕查詢 (<https://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=626>)或請洽臺北市民當家熱線1999(外縣市02-2720-8889) 轉1815

