

助您好孕指南

有什麼快速懷孕的方法嗎？最容易懷孕的方法是什麼？

分享懷孕的必要知識，孕助營養和幫助懷孕的好方法。

容易懷孕的方法，幫助您盡快好孕成真，成全做父母的願望。

	女	男
造成不孕原因	年齡 習慣性流產 黃體期缺乏 黃體素不足 泌乳素增高 多囊性卵巢症 子宮內膜異位症 輸卵管、排卵原因 環境、心理因素	年齡 吸煙 慢性酗酒 內分泌異常 常穿緊身衣褲 習慣浸泡熱水澡 維生素 C 和鋅攝取不足 環境、心理因素
助孕方法	測量基礎體溫 維持良好體重 精算排卵日：排卵日前要禁慾，排卵日當天受孕。 放鬆心情，少泡溫泉，充足睡眠。 孕前三個月起每日補充葉酸。 少喝咖啡，避免鐵質不足 補充助孕食物 睡眠品質好、作息正常 保持心理健康，放鬆心情 適當補充保健食品改善體質	不穿緊身褲，穿著寬鬆內褲。 長期坐勢或從事高溫作業者，早晚用冷水衝洗陰囊。 攝取高蛋白、高維生素飲食，避免偏食及不潔食物。 忌菸、禁酒。 遠離放射物質及有毒物質 多攝取維生素，胺基酸，含鋅食物增加精蟲活動力。 維持良好體重 維持好的運動習慣

助孕小偏方	<p>*好孕棉：向懷孕三個月內的媽咪索取未使用完的衛生棉3片，小紅來時用掉，一片包包，一片放枕頭底下。</p> <p>*拜註生娘娘：註生娘娘又稱「授子神」，主司掌懷孕、生產，為婚後不孕及孕而保胎之婦女所奉祀神明之一，為養育之神。</p> <p>*唸觀世音菩薩普門品，請菩薩做主，將你唸的經文迴向給自己和寶寶。</p>
-------	--

助你好孕：十種超級助孕食物vs助孕維他命

幫助懷孕的食物	幫助懷孕的維他命	助孕禁忌食物
1. 全穀物 2. 小麥胚芽 3. 山藥 4. 雞蛋 5. 豆腐、豆漿、和黑豆 6. 昆布(褐藻) 7. 十字花科植物 8. 鮭魚，鮪魚 9. 蝾螈或牧蠣 10. 生的堅果（杏仁）	1. DHA魚油 2. 維生素E 3. 葉酸 4. 肌醇 5. 月見草油 6. 聖潔莓 7. 膽鹼（卵磷脂） 8. 瑪卡MACA 9. 活力胺基酸 10. 鐵 + 維生素B群	1. 抽煙 2. 酒精 3. 反式脂肪 4. 高油脂飲食 5. 咖啡因 6. 基因改造食品 7. 加工食品 8. 添加塑化劑食品 9. 讓睾丸保持低溫 10. 糖和汽水

加圖：基礎體溫表 空白表格可紀錄（參考女性私身體）

Month: _____

Cycle: _____

紐萊特好孕臨門 - 基礎體溫紀錄表

週期日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40							
月	5																																														
日	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37							
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
基礎 體溫	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36						
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
月經	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40							
子宮頸液體																																															
子宮頸位置																																															
驗孕棒結果																																															
佛絲																																															
運動																																															
旅行																																															
生病																																															
壓力																																															
不適																																															
絕育情況																																															
乳房自我檢查																																															
子宮頸液體說明	E=蛋白狀	C=乳液狀	S=黏黏																																												
子宮頸位置	H=高	M=中	L=低																																												

使用方法: 請使用專用的溫度計於每天早上醒來再未下床做任何事前測量, 讀取溫度計上之刻度並對照上表對應之體溫, 然後註記在表格中



+紐萊特助孕營養補充 (放產品圖做成表格)

	多囊	調經/經痛	女性助孕	疲勞/代謝	精蟲 UP	男性助孕
肌醇+葉酸	★		★			
聖潔莓		★	★			
月見草油	★	★	★			
鈣+D3	★	★	★	★	★	★
馬卡 MACA					★	★
沛康肝精				★	★	★
複合胺基酸				★	★	★

01. 소중한 우리아이를 위해 일신시기별 필수선택 영양소 | ○ 표: 선택제주제로 △ 선택제자지도 좋습니다



[유산균]



[DHA]



[유산균]



[칼슘]

	[유산균]	[유산균]	[DHA]	[유산균]	[칼슘]
임신준비기 (부부임신준비)	○	○	○	△	△
임신초기 (임신3개월까지)	○	○	○	○	△
임신풀기 (임신4~7개월)	△	○	○	○	○
임신후기 (임신8~10개월)	△	○	△	○	○
출산후 수유기	△	○	○	○	○

○ 표: 선택제주제로 △ 선택제자지도 좋습니다

02. 소중한 엄마와 아기를 위해 특별구성상품



임신부건강 2종 **닥터솔루션**

● ● ● 차병원 그룹

업산 + 오메가3

임신부건강 2종/임신준비~임신기

【닥터솔루션】 슈퍼 업산 90캡+슈퍼 오메가3 60캡슐

90,000- **49,000** 원



임신부건강 3종 **닥터솔루션**

● ● ● 차병원 그룹

업산 + 오메가3+ 여성멀티비타민

임신부건강 3종/임신준비~임신기

【닥터솔루션】 슈퍼 업산 80캡+슈퍼 오메가3 60캡슐+슈퍼 멀티비타민미네랄 60캡

140,000- **69,000** 원



수유부건강 3종 **닥터솔루션**

● ● ● 차병원 그룹

여성멀티비타민+오메가3+루테리유산균

수유부건강 3종 세트복기

【닥터솔루션】 슈퍼 루테리 유산균 60캡슐 + 슈퍼 오메가3 60캡슐+슈퍼 멀티비타민미네랄 60캡

160,000- **79,900** 원

参考

[임신 초기~후반기]

균형잡힌 영양 공급이 필요해요!



[비타민스토리]
맥스 멀티비타민 앤미네랄 포미제 90캡슐
2통(6개월분) 70,400 원

임신부 종합 영양제!

내 아기가 무럭무럭 자라고 있는 임신중증기에서 후반기까지는 음식으로는 충분히 채워지지 않는 영양섭취가 꼭 이뤄져야 할 때예요~
소중한 내 아기의 성장에 부족하지 않게 맞지 말고 행거 주세요~! 임산부 및 수유부가 하루 필요로 하는 영양소가 하루 1일이면 OK

[임신중~후반기]

장의 활동을 원활하게~!



[자근억교수+김약사네 공동개발]
닥터지 프로바이오틱 유산균 프리미엄
2g×30포×6통 119,000 원

장건강 유산균!

임신 후반기에는 아기가 커지면서 변비가 오기 쉬워요~
점점 자라는 아기 때문에 배변활동이 원활하지 않다면 유산균을 드셔보세요~
유산균 전문가인 자근의 교수님과 애플트리 김약사네가 공동개발한 한국형 프리미엄 닥터지 유산균에는 원료기준 300억마리 유산균이 장내 유해균은 잡아주고 유익균의 생성을 도와줄거예요~

[임신 중기]

아기에게 필요한 DHA~



[비타민스토리]
슈퍼 오메가3 800mg×60캡슐 2통(4개월분)
39,800 원

고함량 DHA!

임신중 엄마의 원활한 혈행개선을 위해 우리 아기를 위해 꼭 필요한 오메가3
여성전문 차병원과 애플트리김약사네가 손잡고 DHA 고함량(510mg) 오메가3를 만들었습니다.
상큼한 라임주스오일이 함유돼 역하지 않아요~
우리 아기를 위한 오메가3는
꼼꼼히 따져보고 골라주세요~!

[임신중~후반기]

임신중 철분 관리도 중요해요!



[비타민스토리]
맥스 철분 BCE플러스 90캡슐 2통(6개월분)
76,000 원

흡수율 좋은 헴철 함유 철분!

엄마가 건강해야 아기도 건강한 법!
임신한 엄마는 철분의 필요량도 늘어납니다~
건강한 아기를 위해서는 철분 관리도 소홀히 해서는 안돼요~ 흡수율 좋은 엔티크산 헴철과 천연색소를 사용한 캡슐로 안전하게~
하루 1캡슐로 내 아기를 위한 철분을 보충~!

01. 소중한 우리아이를 위해

임신시기별 필수섭취 영양소 | ○ 꼭 섭취해주세요! △ 섭취하셔도 좋습니다

[임신]



[임신부 종합영양제]



[DHA]



[유산균]



[철분]



임신준비기
(부부합계섭취)



임신초기
(임신3개월까지)



임신중기
(임신4~7개월)



임신후반기
(임신8~9개월)

