準備懷孕期

文章

掌握受孕好時機及備孕營養需知

要實行造人大計了，如何可增加懷孕機會？除了每兩至三天進行房事外，女士們也要熟悉自己的排卵期❗ 因排卵期當天前後加減 **3-4** 天的誤差時間，就是所謂的黃金受孕期。在黃金受孕期間行房會令您有更大機會成功受孕❗ 了解如何把握黃金受孕期及備孕期營養小貼士，助您「營」接寶寶❗

1 min to read

1. [illegible]?

[illegible] 28 [illegible] 14 [illegible]
[illegible]

- [illegible]: [illegible] 0. 2 [illegible]

- [illegible]: [illegible]

[illegible] 3 [illegible] 6 [illegible]

2. [illegible]+[illegible]

[illegible]!

- [illegible]**400**[illegible]
- [illegible]D[1][illegible]1[illegible]1[illegible]!

＋佔懷孕期營養所需之百分比。

■營養所需資料來源：美國國立衛生研究院（NIH）、世界衛生組織(WHO)及聯合國糧農組織(FAO)

3. 備孕期關鍵營養All In One, 更要吸收好！受孕更Easy

媽媽必非食得多就能滿足營養所需，更應留意食得精明！選用多元營養補充品時，除了要有齊關鍵營養：葉酸、DHA、鐵質、多元免疫營養，更要確保營養吸收好，才能於受孕期有健康體魄「營」接寶寶！以下是3項營養吸收貼士：

鈣質同鐵質營養補充品分開食，避免影響吸收

- 美國臨床營養學會指鈣可降低鐵質吸收率40-60%3++！
- 媽媽可考慮早上服用含鐵質的多元營養補充劑，下午及/或晚上攝取富含鈣的食品 / 鈣質營養補充品。

營養補充品內的營養被保護，可直達腸道吸收，不被胃酸破壞

- 有藥劑師實測，獨特TRIO-PRO™3層鎖養™技術可以保護營養不被胃酸破壞，減少服用一般營養補充品而引起的腸胃不適！

選擇鐵質吸收率較高的專利技術鐵

- 研究指專利技術鐵鐵質吸收率是普通鐵質的2倍[2##]，可以減少因服用一般鐵質補充品而引起的便秘或腸胃不適[4]!

最多醫護首選# 雀巢® **NESTLÉ MOM®** 鎖養膠囊，>超過**98%** 孕媽媽試用後繼續選用**

1日1粒，於準備懷孕、懷孕中及母乳哺育期時支持全面營養吸收及免疫力^，配合獨特鎖養技術令營養直達腸道吸收，守護妳與寶寶健康! 立即申請1個用體驗優惠!

登記雀巢® **NESTLÉ MOM®** 試用優惠

△1粒雀巢® NESTLÉ MOM® 鎖養膠囊蘊含13毫克源自甘胺酸亞鐵之鐵質，甘胺酸亞鐵之生物吸收率比硫酸亞鐵高2倍，按計算鐵質吸收份量與26毫克源自硫酸亞鐵之鐵質相約。上述鐵質每日所需百分比以26毫克源自硫酸亞鐵之鐵質為基準。

*營養資料以1粒為準。

＋＋指於服食165-300 毫克鈣質後非血紅素鐵質的吸收率。

＃＃與硫酸亞鐵組對比。

#資料來源：益普索 (Ipsos) 市場調查研究 (於2022年1月至3月在香港進行之市場調查研究，訪問130名香港婦幼科醫護人員。在百分之九十五置信水平下誤差為±8.60%。)

**資料來源：根據雀巢防敏媽媽會於2021年1月至12月期間之電話調查，調查對象為於2021年曾成功參與雀巢® NESTLÉ MOM®試用計劃並曾服用NESTLÉ MOM® 之懷孕中的媽媽會員。樣本數量為1648。

References:

1. FHS(HK). 2022. Important facts for planning pregnancy. Retrieved from: https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/woman/30076.html.

2. Layrisse, M., et al. (2000). The Journal of Nutrition, 130(9), 2195-2199.

3. Roughead, Z. K., et al. Am J Clin Nutr 2005;82:589–97. https://doi.org/10.1093/ajcn.82.3.589. EFFECTS OF CALCIUM ON INITIAL MUCOSAL UPTAKE AND IRON RETENTION.

4. Coplin, M., et al. (1991). Clinical Therapeutics, 13(5): 606-12.

雀巢心得精華

想知道更多各育兒階段會遇到的情況及應對方法，歡迎加入雀巢防敏媽媽會，可申請首1000天產品體驗，更可免費獲取更多懷孕及育兒小錦囊!