

調整賀爾蒙 迎接好孕人生

20分鐘科學備孕：打造受孕黃金體質指南

婦產科 王語瑄醫師

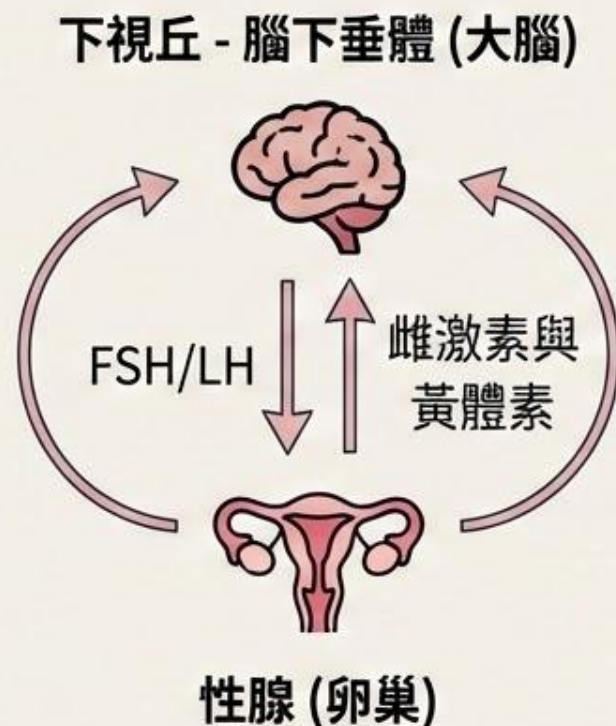
第一章：了解你的身體密碼

賀爾蒙是受孕的幕後推手

掌控生育的神秘力量

「下視丘 - 腦下垂體 - 性腺」軸

備孕不只是卵巢的事，而是「大腦」與「卵巢」的精密對話：



大腦下令：

分泌 FSH/LH 誘導排卵。



卵巢響應：

分泌雌激素與黃體素。



正負回饋：

維持規律月經週期。



當壓力干擾訊號...

當壓力過大或體重劇變時，大腦訊號會紊亂，導致排卵障礙。這就是為什麼「心情放鬆」是真科學而非迷信。

關鍵賀爾蒙點點名



雌激素 (Estrogen)

「排卵前」的主角。增厚子宮內膜，滋潤陰道，為精子打造友善通道。



黃體素 (Progesterone)

「助孕」賀爾蒙。穩定內膜防止流產，是受精卵著床的墊腳石。



FSH / LH

「啟動」訊號。促使卵泡成熟與觸發排卵，平衡失調會造成多囊性卵巢。

第二章：調整賀爾蒙的五大心法

生活轉個彎，好孕自然來

心法一：打造受孕黃金飲食

地中海飲食：受孕率提升 2.7 倍



優質油脂

生活轉個彎，好孕自然來，舒進食優質油脂



原型食物

生活轉個彎，好孕自然來，野菜養應含原型食物



週期性補充

生活轉個彎，好孕自然來，健康養成週期性補充



水分攝取：每日 2000 - 2500ml 促進代謝

心法二：規律作息與排毒



睡眠重於運動：

晚上 11 點前入睡，確保褪黑激素分泌，能有效保護卵子品質。



遠離咖啡因：

每日攝取量建議低於 200mg（約一杯拿鐵）。



絕對禁忌：

菸酒會直接導致賀爾蒙紊亂並損害卵子與精子。

心法三：維持黃金體重

18.5 -

24

最易受孕的 BMI 區間

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高(m)}^2}$$



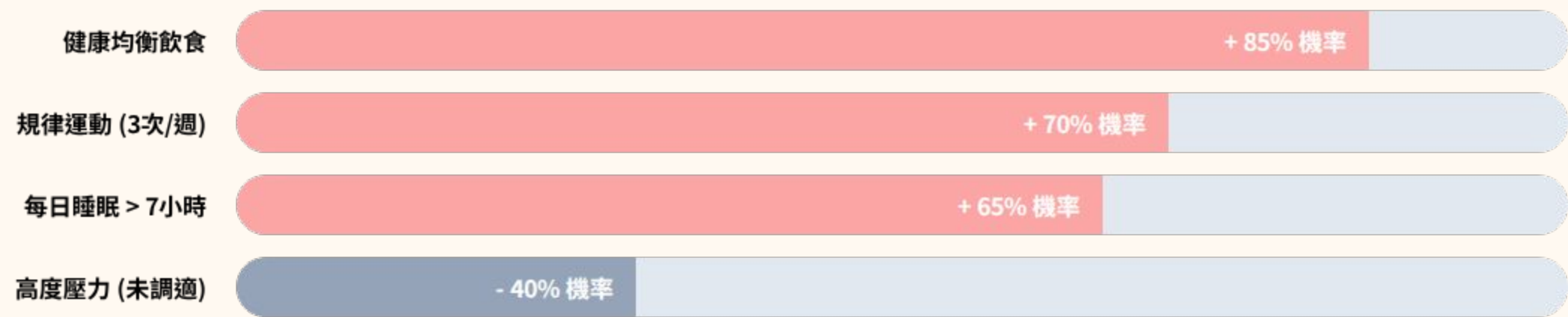
過胖過瘦都不行！

脂肪組織也會分泌雌激素：

過胖：容易胰島素阻抗，引發多囊排卵不規律。

過瘦：身體啟動「節能模式」，優先關閉生育系統。

生活習慣對懷孕機率的影響



資料來源：綜合多項生殖醫學臨床研究數據統計 (僅供參考)

生活習慣對懷孕機率的影響

資料來源：綜合多項生殖醫學臨床研究數據統計 (僅供參考)

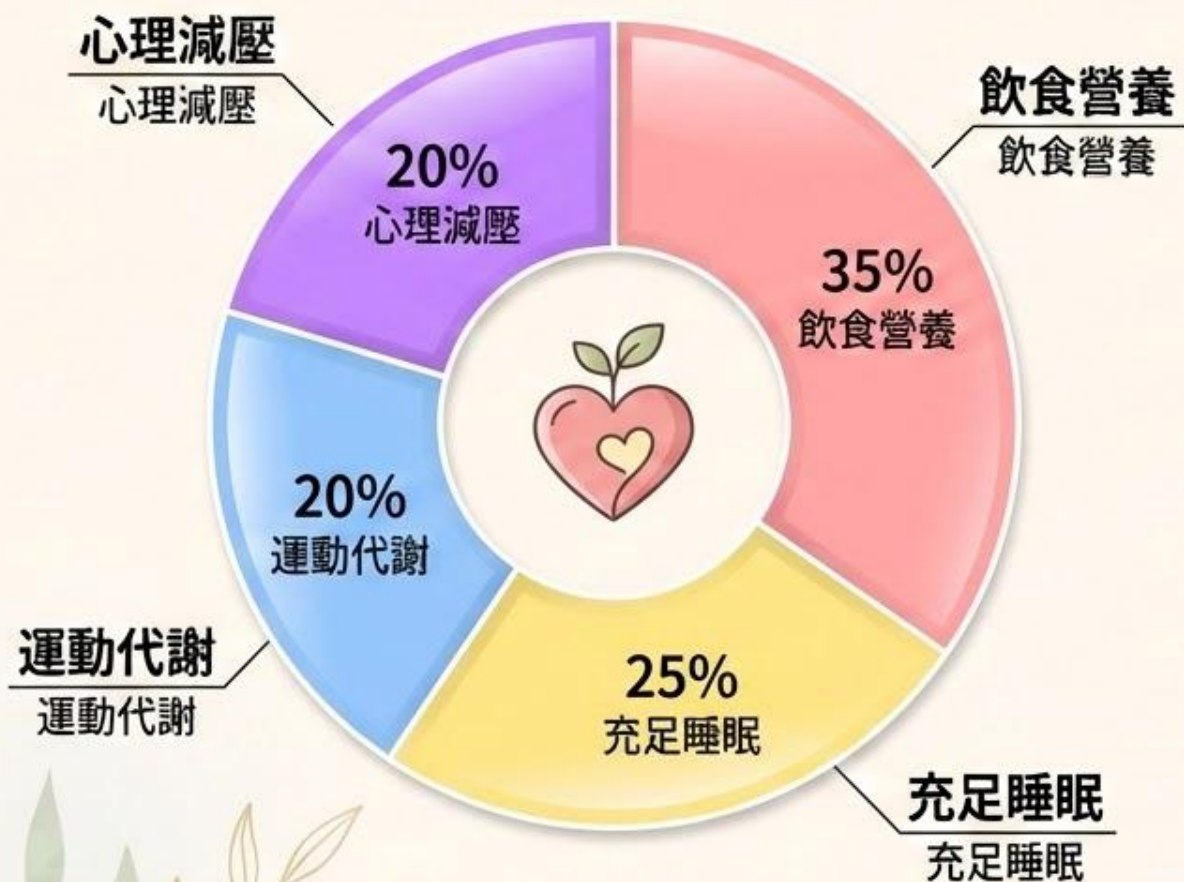
正面習慣 & 機率提升



負面習慣 & 機率降低



好孕組合拳：影響因素占比



飲食營養 (35%)：卵泡品質基石



充足睡眠 (25%)：賀爾蒙修復金鑰



運動代謝 (20%)：循環與血流暢通



心理減壓 (20%)：信號傳導穩定

我的 120 天好孕行動清單



第一階段：淨化

Day 1 - 30

 戒菸酒、減少加工品

 調整作息



第二階段：營養

Day 31 - 60

 地中海飲食啟動

 攝取葉酸、D3、
DHEA、Q10



第三階段：平衡

Day 61 - 90

 加入規律有氧運動

 練習腹式呼吸



第四階段：迎接

Day 91 - 120

 追蹤排卵週期

 保持愉悅心情試孕

註：卵子從募集到成熟需約 90-120 天，因此養卵至少需三個月。

開啟你的好孕之旅



給您的最後建議：



愛自己：身體健康了，寶寶自然會來。



尋求專業：若規律試孕半年未果，請尋求生殖門診協助。

祝您 順利好孕！

如有任何問題，歡迎提問交流。

QUESTION 01



**卵子從「募集」到「完全成熟」大約需要多久？
這也是調整好孕體質的黃金週期。**

A 3 天

B 1 個星期

C 3 個月 (約120天)

D 1 整年

QUESTION 01



**卵子從「募集」到「完全成熟」大約需要多久？
這也是調整好孕體質的黃金週期。**

A 3 天

B 1 個星期

C 3 個月 (約120天)

D 1 整年

QUESTION 02



哪一種生活行為最容易干擾大腦訊號，造成排卵不規律或賀爾蒙失調？

A 規律有氧運動

B 長期高壓與熬夜

C 每日喝足 2000c.c 水

D 練習腹式呼吸

QUESTION 02



哪一種生活行為最容易干擾大腦訊號，造成排卵不規律或賀爾蒙失調？

A 規律有氧運動

B 長期高壓與熬夜

C 每日喝足 2000c.c 水

D 練習腹式呼吸

QUESTION 03



關於備孕飲食，下列哪一項是「地中海飲食」中建議攝取的關鍵營養素？

A 優質油脂 (如橄欖油)

B 精製醣類與甜點

C 大量加工肉品

D 含糖手搖飲料

QUESTION 03



關於備孕飲食，下列哪一項是「地中海飲食」中建議攝取的關鍵營養素？

A 優質油脂 (如橄欖油)

B 精製醣類與甜點

C 大量加工肉品

D 含糖手搖飲料