

【文章審稿提醒】

一、審核文章注意事項

1. 此階段文字審核通過後，將會是上架至貴司官網的文字版本。
2. 文章內容的主要核對項目為：
 - a. 內容資訊是否有誤
 - b. 是否需補充更多案例與專業資訊(請協助提供參考資料)
 - c. (推薦類文章) 自家產品優勢是否有被妥善安排
3. 由於 Google 判別 SEO 有特定的規則，編輯們在文章的寫法上會依照特定架構撰寫內容並塞入關鍵字，因此審稿時請你留意以下幾點注意事項：
 - a. 盡量不要改動內容架構
 - b. 盡量不要調整段落先後順序
 - c. 盡量保留核心與長尾關鍵字
 - i. 藍底色、灰底字都是重要關鍵字，務必保留
4. 編修文章請幫我們使用「註解」或「建議編輯」模式
 - a. 在反白文字後，Google檔案右側會出現「建議編輯與新增註解」的圖示
 - i. 點選建議編輯文檔會自動出現追蹤修訂功能
 - ii. 如果有特別需要說明的部分可以點新增註解
 - b. 也可從上方工具列點選「建議編輯」或「新增註解」
5. 若文章已有附圖，請你一併檢查圖片：
 - a. 圖片文字內容是否有誤
 - b. Icon、排版調整
 - c. 若要調整示意圖，請協助提供更精確的參考圖

二、審核完成確認

- 通篇審完後，文末會請你勾選此次審核結果



文章審稿確認

已確認提供完整文字修改建議，編輯可開始（二選一）：

- 調整 (修改文章次數僅限 1 次，請您再次確認回饋皆已完成喔！)
- 上架內文

※ 圖片完成後會再提供審核

※ 若文章審核完成，圖片尚未製作完成，也建議可先上架文字讓 Google 開始進行索引，圖片後上架即可。

Meta Title (SEO 標題) & 文章標題:

懷孕機率怎麼看？各年齡階段、排卵期懷孕機率一篇看懂！



建議的url或slug(文章網址命名): [pregnancy-probability](#)

Meta Description (SEO 描述) & 前言:

懷孕機率怎麼看？一次就懷孕機率高嗎？該如何備孕？你知道危險期、安全期、排卵期懷孕機率有多少嗎？本文將介紹各種不同情形的受孕機率，並分享排卵期計算方式與怎麼懷孕比較快的方法，讓你輕鬆掌握黃金受孕期！

目錄

- 一、安全期、生理期真的不會懷孕嗎？解密不同情況懷孕機率
 - (一)愈高齡懷孕機率愈低嗎？一表帶你看各年齡層正常懷孕機率
 - (二)危險期懷孕機率有多高？一次就懷孕機率大嗎？
 - (三)月經期間懷孕機率等於零？「闖紅燈」真的不會懷孕？
 - (四)戴套懷孕機率 VS 無套懷孕機率
- 二、排卵期計算 3 步驟，帶你輕鬆掌握黃金受孕期
 - (一)什麼是排卵期？
 - (二)排卵日懷孕機率有多高？
 - (三)排卵期怎麼算最精準？帶你看計算排卵期簡易算法
- 三、怎麼懷孕比較快？增加懷孕機率 3 訣竅
 - (一)如何快速懷孕？健康生活才是優質備孕之道
 - (二)容易懷孕姿勢可信嗎？舒適放鬆才有最佳受孕效果
 - (三)幫助備孕食物有哪些？打好體質可以這樣吃！
- 四、如何備孕最安心？選擇亞尼活力幫你補足備孕營養素！
 - 倍韻 Q10 複方軟膠囊食品-女性備孕營養品推薦
 - 甘胺酸螯合鋅錠-男性備孕營養品推薦

一、安全期、生理期真的不會懷孕嗎？解密不同情況懷孕機率

(一) 愈高齡懷孕機率愈低嗎？一表帶你看各年齡層正常懷孕機率

每對伴侶在備孕階段或需要避孕時，都一定會想了解正常情況下的懷孕機率高嗎？確認懷孕機率，對於有／無生育計畫的夫妻皆能提供幫助，作為懷孕或避孕一定程度的判斷基準。

(1) 一般夫妻什麼時候懷孕機率最高？

根據[美國國家兒童健康與人類發育研究所\(NICHD\)](#)指出，一對身體健康狀況正常的夫妻，約有 40% 到 60% 的人能夠在自然嘗試的前 3 個月內懷孕，至 1 年內的懷孕機率都是相當高的。

如果沒有任何避孕措施、自然行房 6 個月後仍遲遲無法懷孕，建議夫妻可一同至專業醫療機構檢測，確認是否有以下[長庚醫療機構之懷孕衛教資訊](#)中提及的不孕因素：

- 卵巢未排出正常的卵子。
- 精液中的精子活動力不佳、數量不足或形態異常。
- 在女性排卵日前後或 1 至 2 日內，缺少適當的行房。
- 卵子或精子無法正常結合。
- 輸卵管功能異常，導致精子和卵子無法在輸卵管碰上，或無法提供受精卵生長養分使其生長為胚胎，或無法將胚胎成功送入子宮腔。
- 子宮內膜和子宮腔無法正常讓早期胚胎著床。

(2) 各年齡層受孕機率一覽表

除了上述不孕的條件，女性的年齡層也會影響受孕機率。[美國生殖醫學學會\(ACOG\)](#)指出，女性受孕的高峰期會在青少年時期至 29 歲以前，到了 30 歲，懷孕機率會開始下降，45 歲之後則會大幅降低自然懷孕的可能。

那麼男性的年齡是否也會影響伴侶的受孕機率呢？根據[衛福部說明](#)，男性的精子活動力也會隨著年齡增長而衰退，造成伴侶自然懷孕的機率降低。

📍 女性 6 個月內自然懷孕機率表(資料來源：[茂盛醫院生殖醫學中心](#))

年齡	半年內自然懷孕機率
25~26 歲	約 75%
27~29 歲	約 47%
30~35 歲	約 38%
35~40 歲	約 25%
40 歲以上	約 < 22%

(二) 危險期懷孕機率有多高？一次就懷孕機率大嗎？

所謂的「危險期」是指卵巢排卵的前 3 天至排卵後 1 天(24 小時)，此段時間的懷孕機率會比平時的「安全期」(非排卵期)大幅提升 4 倍。因此危險期也就是黃金受孕期，兩者的定義是相同的。

一次性行為就懷孕的機率雖低，但不代表沒有。如果剛好遇到女性的排卵期，卵子排出後至多可在輸卵管中存活 24 小時，精子在女性體內則可存活 2 至 3 天，如果在這段期間內精卵碰上了，一次就懷孕的機率便會提高許多。

另外要提醒的是，避開危險期不代表一定不會懷孕，即使在安全期間，若沒有妥善的避孕措施，也還是有自然懷孕的可能，危險期不能當作避孕的最高標準喔！

(三) 月經期間懷孕機率等於零？「闖紅燈」真的不會懷孕？

一般來說，女性平均的月經週期約為 21 至 35 天，生理期第 1 天後往後推算約 14 天左右為排卵日。

如果本身的月經週期較短、排卵日比常人早，月經來潮時間又較長，再加上精子可在體內存活的 2 至 3 天的因素影響，月經期間懷孕的機率雖低，但絕對不是等於 0。

(四) 戴套懷孕機率 VS 無套懷孕機率

即使在性行為中全程使用保險套，且沒有保險套鬆脫、破損的情況，仍然無法達到 100% 的避孕喔！雖然保險套可以透過物理的屏障性，以近 9 成的高成功率的阻止精子進入子宮，不過仍存在約 5~10% 的懷孕機率。

在沒有任何避孕措施、未戴保險套的情況下，如果有體內射精的行為，根據[美國計劃生育聯盟 \(PPFA\) 的資料](#)顯示，約有高達 85% 的懷孕機率。

進行無套性行為時，即使採取體外射精，仍有可能因為男性分泌出的前列腺液內含有少量的精子而使女性懷孕，因此切勿抱持僥倖的心態，千萬不可以將體外射精視作正規的避孕措施喔！

[更多孕期知識、營養諮詢請洽亞尼活力！](#)

二、排卵期計算 3 步驟，帶你輕鬆掌握黃金受孕期

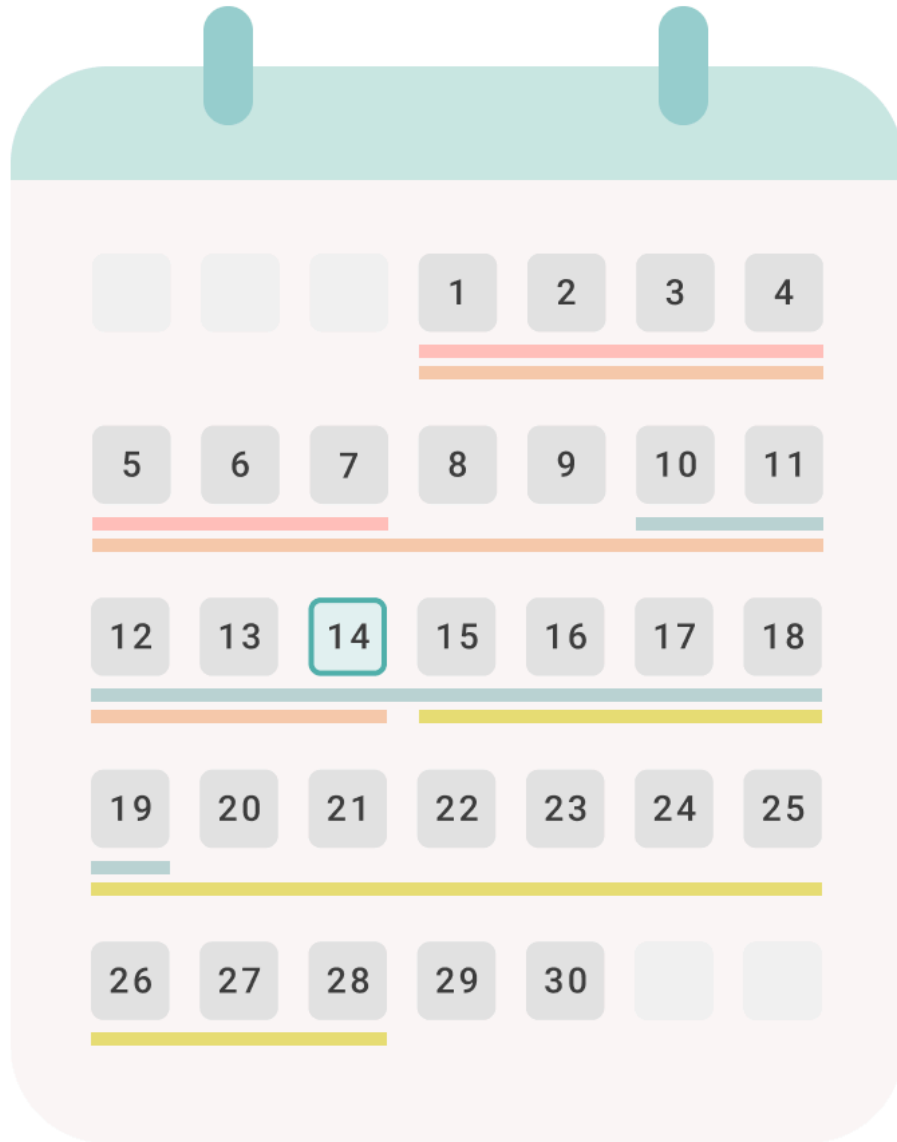
(一) 什麼是排卵期？

「排卵期」指的是女性的卵巢可能排卵的期間，也是女性完整月經週期中的第 2 階段。

一般來說，女性每個月都會經歷一個完整的月經週期，其範圍是從當月的月經來潮首日，到下一次月經來潮的前 1 天，這段期間內會包含「濾泡期」、「排卵期」和「黃體期」3 個階段，排卵期大約會落在月經週期的第 14 天前後，通常是前 5 天至後 4 天，總共 10 天。

如果卵子排出後沒有成功受精，則會在黃體期結束後，與子宮內膜一起排出子宮，形成下一次的月經，並進入新的月經週期。

月經週期表



— Day 1-7 生理期 14 Day 14 排卵日
— Day 1-14 濾泡期 — Day 15-28 黃體期
— Day 10-19 排卵期

配圖1

(二) 排卵期懷孕機率有多高？

排卵日大約會發生在月經來潮第 1 天往後推算的第 14 天，當日的懷孕機率約為 12%。依照實際統計數據來看，排卵前 1~3 天的懷孕機率其實更高，要把握黃金受孕期，除了排卵日之外，排卵前 3 天也需要好好把握！

如果伴侶間有明確的備孕計畫，建議可以維持規律的性行為，不要只侷限在黃金受孕期時行房，以免錯失任何懷孕的可能。

📌 排卵期懷孕機率表 (資料來源：[新北藥師公會《藥師週刊》1837 期](#))

排卵期懷孕機率表	
排卵日前 3 天	懷孕機率約 15%
排卵日前 1~2 天	懷孕機率約 30%
排卵當日	懷孕機率約 12%
排卵 24~48 小時後	懷孕機率接近於 0%

(三) 排卵期怎麼算最精準？帶你看計算排卵期簡易算法

排卵期可說是最常用的懷孕機率計算與黃金受孕期計算的方式之一，如果要增加排卵期計算的準確性，還可以搭配使用「排卵試紙」與測量「基礎體溫」，排卵試紙可以檢測出正處於排卵期的身體激素變化；基礎體溫則是因為在排卵後，體溫會比平時上升 0.5 至 0.7 度。

我們可以透過以下 3 步驟來計算出當月的排卵期：

3步驟計算排卵期

STEP 1 確認月經週期天數

$$\text{下次月經第 1 天} - \text{本次月經第 1 天} = \text{月經週期天數}$$

本次月經首日 6/1，下次月經首日 6/29，月經週期為 28 天（可連續紀錄 3 個月以上再算平均週期天數）

STEP 2 推算排卵日

$$\text{下次月經第 1 天} - 14\text{天} = \text{排卵日}$$

本次月經首日 6/1，已知月經週期 28 天，可推算下次月經首日 6/29，排卵日 6/15

STEP 3 「前 5 後 4」推算排卵期

$$\text{排卵日} - \text{往前 5 天} + \text{往後 4 天} = \text{排卵期}$$

排卵日 6/15，排卵期為 6/10~6/19

STEP 1: 確認月經週期天數

每位女性的月經週期長度都不盡相同，大多介於 21 至 35 天，平均為 28 天。從本次月經來潮的第 1 天至下次月經來潮的前 1 天，即為個人的月經週期。建議可以觀察 3 個月以上，以確認自己平均的週期長度。

假設月經首日在 6/1，而下次月經則在 6/29 時來潮，月經週期天數就是 28 天。

STEP 2: 推算排卵日

根據月經週期，預估下個月生理期的第 1 天，往前減去 14 天，即可推算當月的排卵日。

若本月月經在 6/1 時來潮，下次月經依照月經週期 28 天推算，會落在 6/29，6/29 往前推算 14 天，排卵日即為 6/15。

STEP 3: 「前 5 後 4」推算排卵期

確認排卵日後，往前減 5 天至往後加 4 天的範圍，即為當月的排卵期。

按上述範例，若排卵日為 6/15，排卵期則為 6/10 至 6/19。排卵日推算並非 100% 準確，在排卵期的期間內，卵巢都有可能排卵。

[更多孕期知識、營養諮詢請洽亞尼活力！](#)

三、怎麼懷孕比較快？增加懷孕機率 3 訣竅

(一) 如何快速懷孕？健康生活才是優質備孕之道

對於生活忙碌、壓力大的現代人來說，自然懷孕實在不是一件容易的事！備孕的過程常讓人感覺長路漫漫，既耗體力也耗心神，雖然備孕是夫妻共同的課題，但過度的按表操課，恐怕會增加伴侶間同房的壓力，性生活品質也會隨之下降。

到底存不存在可以一勞永逸解決這些困擾的容易懷孕方法呢？

其實，如果想要盡快懷孕，維持健康的身體狀況才是增加懷孕機率的根本的辦法！想要調整體質、讓身體健康，我們可以這麼做：

1. 調整作息，建立規律的生活習慣
2. 改善飲食習慣，補充適當營養素
3. 適度運動
4. 適時紓壓，別讓壓力持續累積

不過要提醒的是，如果 1 年內都無法順利自然懷孕，或是夫妻雙方皆已 35 歲以上，建議及早向專業醫師諮詢，才能針對身體狀況做進一步的相關檢查，確認無法順利懷孕的緣由，以避免錯失最適合懷孕的時機。

(二) 容易懷孕姿勢可信嗎？舒適放鬆才有最佳受孕效果

坊間口耳相傳的平躺、抬腳、甚至倒立等等的增加受孕姿勢，真的有醫學根據嗎？很抱歉，目前沒有醫學研究證實這些行房姿勢能影響受孕機率。只有精子的狀態是良好的，包含其活動力、外觀形態與數量都正常，才有辦法達到好的受孕效果。

行房姿勢對受孕效果影響不大，只要夫妻雙方以最放鬆、最舒適自在的姿勢進行即可，不用太擔心是否不符合容易懷孕的姿勢。

(三) 幫助備孕食物有哪些？打好體質可以這樣吃！

男性、女性若想達到最佳備孕體質，建議可以補充身體所需的養分，確保營養均衡，維持身體健康，對於備孕才有幫助！

男女備孕飲食表

	女性	男性
每日所需營養素	葉酸: 400~600 µg 肌醇: 1,000~2,000 mg 輔酶 Q10: 30 mg DHA: 25~75 mg 維他命 D: 1,000~2,000 IU	鋅: 30~35 mg 瑪卡: 1,500~3,000 mg 精胺酸: 117 mg/kg 起 輔酶 Q10: 30 mg 硒: 55 mg
營養食物來源	葉酸: 深綠色蔬菜類、全穀雜糧類(鷹嘴豆、燕麥、碗豆仁、綠豆等)、堅果類(黑芝麻、葵花子等)、動物肝臟類(豬肝、雞肝等)、海鮮類(牡蠣、鯖魚等)。 肌醇: 全穀雜糧類、蔬菜類(冰花、高麗菜等)、水果類(柑橘類、葡萄柚、哈密瓜、桃子等)、動物肝臟類。 輔酶 Q10: 深綠色蔬菜類、魚類(鯖魚、沙丁魚、鮪魚等)、牛肉、雞肉、堅果類、大豆、橄欖油、椰子油。 DHA: 魚類(鮭魚、鮪魚、鯖魚等)、蕎麥、南瓜、核桃、奇亞籽、亞麻仁、黃豆製品(豆腐、豆漿等)，或可從魚油、 植物藻油 中補充 維他命 D: 乾香菇、(熟)蛋黃、魚類(鯖魚、鮭魚、秋刀魚)等	鋅: 全穀雜糧類、堅果類(南瓜子、松子、杏仁)、海鮮類(牡蠣、蚶、生蠔)。 瑪卡: 黑瑪卡、紅瑪卡、黃瑪卡(1種球狀根莖植物)。 精胺酸: 黃豆製品(豆腐、豆漿等)、牛肉、豬肉、鮭魚、黑豆、黑芝麻。 輔酶 Q10: 深綠色蔬菜類、魚類(鯖魚、沙丁魚、鮪魚等)、牛肉、雞肉、堅果類、大豆、橄欖油、椰子油。 硒: 蔬菜類(大蒜、洋蔥、綠花椰菜、香菇、紅蘿蔔等)、魚類(秋刀魚、白鯧魚)、全穀雜糧類、黑芝麻、啤酒酵母粉、蛋黃。

四、如何備孕最安心？選擇亞尼活力幫你補足備孕營養素！

你有備孕的需求嗎？補充備孕時身體所需的營養，首選專注提供優質營養的專業團隊——亞尼活力！亞尼活力秉持著「真誠、信賴、健康」的企業精神，致力提供全方位的專業營養照護，只給想備孕的你最合適的健康資訊與建議！

[倍韻 Q10 複方軟膠囊食品-女性備孕營養品推薦](#)



輔酶 Q10 作為提供人體能量的養分，容易隨著年齡增長而在體內逐漸減少分泌，因此需要額外補充。**活力媽媽倍韻 Q10 複方軟膠囊食品**每日補充 1 粒即可，除了輔酶 Q10 外，還含有維他命 C 與維生素 E 等複方，讓女性充分攝取孕前調養所需的養分！

[甘胺酸螯合鋅錠-男性備孕營養品推薦](#)



1 顆螯合鋅相當於 820 g 鮭魚、200 g 生蠔和 2.8 kg 的雞蛋！上班族男性想要攝取鋅，但又因為飲食不均衡、不規律等種種問題無法達成嗎？不妨選擇甘胺酸螯合鋅錠，1 顆滿足想備孕男性的養分！

閱讀更多文章：

[旅日Youtuber「阿倫夫妻」的備孕營養清單，親自到台灣門市挑選！](#)

[高齡準備懷孕重點！營養師教你如何抓住好孕氣](#)

[更多孕期知識、營養諮詢請洽亞尼活力！](#)



文章審稿確認

已確認提供完整文字修改建議，編輯可開始(二選一)：

- 調整 (修改文章次數僅限 1 次，請你再次確認回饋皆已完成喔！)
- 上架內文

※圖片完成後會再提供審核

※若文章審核完成，圖片尚未製作完成，也建議可先上架文字讓 Google 開始進行索引，圖片後上架即可。



圖片審核確認

已確認提供完整圖片修改建議，編輯可開始(二選一)：

- 調整 (修改圖片次數僅限 1 次，請你提供更詳細的圖片參考以利溝通)
- 上架圖片

※提醒：若需要二次修改或二次新增圖片，將視為「新增圖片」之服務。