

WiseWoman 健康寶貝 APP

使用說明



說明文件版本：v1.0 (2022/07/01)

1. 註冊與登入：首次使用的用戶可以點擊註冊，填寫簡單的資訊即可登入軟體。

歡迎來到您的健康存摺
我們提供下列服務：

- 1.精準自動量測基礎體溫
- 2.精準分析
- 3.長期儲存資料
- 4.大數據分析
- 5.人工智慧
- 6.三年保固服務
- 7.為您的健康狀態給予適當的建議

如果您繼續，即表示您已同意
本服務的隱私政策以及條款與條件

新用戶-註冊

恢復數據-登入



Beauty Woman

請輸入帳號

請輸入密碼

請輸入名稱

註冊

已有帳號嗎？按這裡登入



Beauty Woman

請輸入帳號

請輸入密碼

登入

沒有帳號嗎？按這裡註冊

2.登入後的第一個介面是首頁，頁面下方導覽列包含 4 個按鈕：1.首頁，2.月曆，3.諮詢，4.設定。健康寶貝 APP 包含 5 個模式，使用者可以依據需求至設定頁面切換。



2.1 首頁 : 經期管理模式



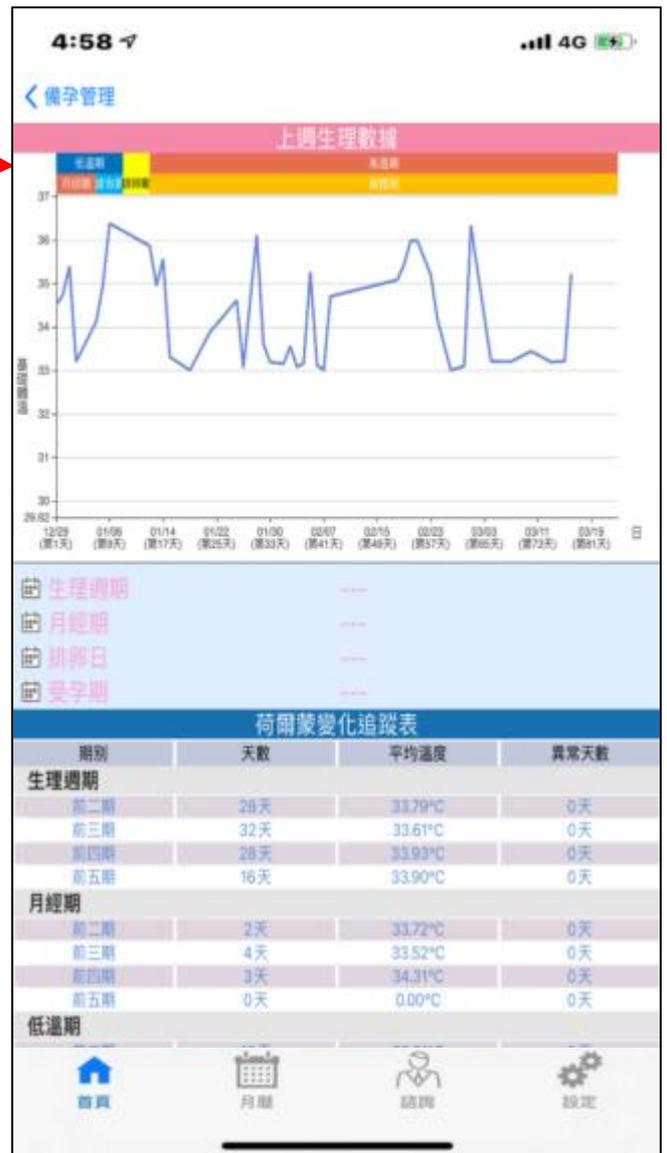
首頁:

1. 女性日常經期管理及提醒，從首頁當中可以提前知道自己月經何時到來，並且可以透過預測受孕期來避孕。
2. 還可以依照下面基礎體溫曲線圖的十期分析來保養身體，達到青春永駐的期望。

查看更多:

1. 顯示為上周生理數據，便於自身對照，也可供醫師參考。
2. 顯示為前六個週期的月經期紀錄，清楚明白自身每個月經週期為多少，並可以看到當月月經來了幾個時日。

2.2 首頁 : 備孕管理模式



首頁:

專為想當二寶媽或是三寶媽或是多寶媽的夫妻設計。有了第一胎的生育計畫，更是知曉母體健康對於自身以及寶寶有多麼重要，未免短期間之內再次懷孕(對母體較有傷害)，可以參考該數據加以避孕或健康管理

查看更多:

隨時觀察本周數據與上周數據數值是否有差異，如差異過大可以隨時警覺。

2.3 首頁 ：新婚期生育計畫模式



4:58 4G

< 新婚期

優生養卵保養百日紀錄追蹤表

一顆健康卵子生成時間大約需90天，所以懷孕養卵的關鍵期要把握好這三個月

	上三期	上二期	上一期
月經期均溫	33.52°C	33.72°C	34.39°C
低溫期均溫	33.80°C	33.81°C	34.75°C
高溫期均溫	33.38°C	33.73°C	34.15°C
週期均溫	33.61°C	33.79°C	34.25°C
排卵日均溫	0.00°C	0.00°C	0.00°C
低溫期異常天數	0	0	0
高溫期異常天數	0	0	0
週期天數	4	2	5
月經期天數	32	28	85
低溫/濾泡期天數	18	16	14
高溫/黃體期天數	14	12	71

首頁 月曆 諮詢 設定

首頁：

- 1.新婚期管理設計理念為給新婚燕爾，計畫生育首胎寶寶計畫的預備準爸媽，孕育孩子不是懷胎十月僅此而已，養精養卵是至少需要三個月以上的時日，該軟體為優生優育好利器。
- 2.想要生甚麼星座寶寶跟自己最對盤呢，制定優生計畫把握黃金受孕(行房日)，點選計畫生育及可設定年月日並增加提示說明，以及受孕預估日期。

查看更多：

優生養卵保養百日紀錄追蹤表除了讓預備準爸媽在家可以隨時掌握生理週期狀況，更可以提供給醫師參考，提升備孕效率及品質。

2.4 首頁 : 經期調養模式



5:00 4G

經期調養

上一週期荷爾蒙變化

	天數	平均溫度	異常天數
生理週期	65天	34.25°C	0天
月經期	5天	34.39°C	0天
低溫期	14天	34.75°C	0天
高溫期	71天	34.15°C	0天

荷爾蒙變化追蹤表

期別	天數	平均溫度	異常天數
生理週期			
前二期	28天	33.79°C	0天
前三期	32天	33.61°C	0天
前四期	28天	33.93°C	0天
前五期	16天	33.90°C	0天
月經期			
前二期	2天	33.72°C	0天
前三期	4天	33.52°C	0天
前四期	3天	34.31°C	0天
前五期	0天	0.00°C	0天
低溫期			
前二期	16天	33.81°C	0天
前三期	18天	33.80°C	0天
前四期	16天	34.43°C	0天
前五期	15天	33.90°C	0天
高溫期			
前二期	12天	33.73°C	0天
前三期	14天	33.38°C	0天
前四期	12天	33.50°C	0天
前五期	1天	0.00°C	0天

首頁 月曆 諮詢 設定

首頁:

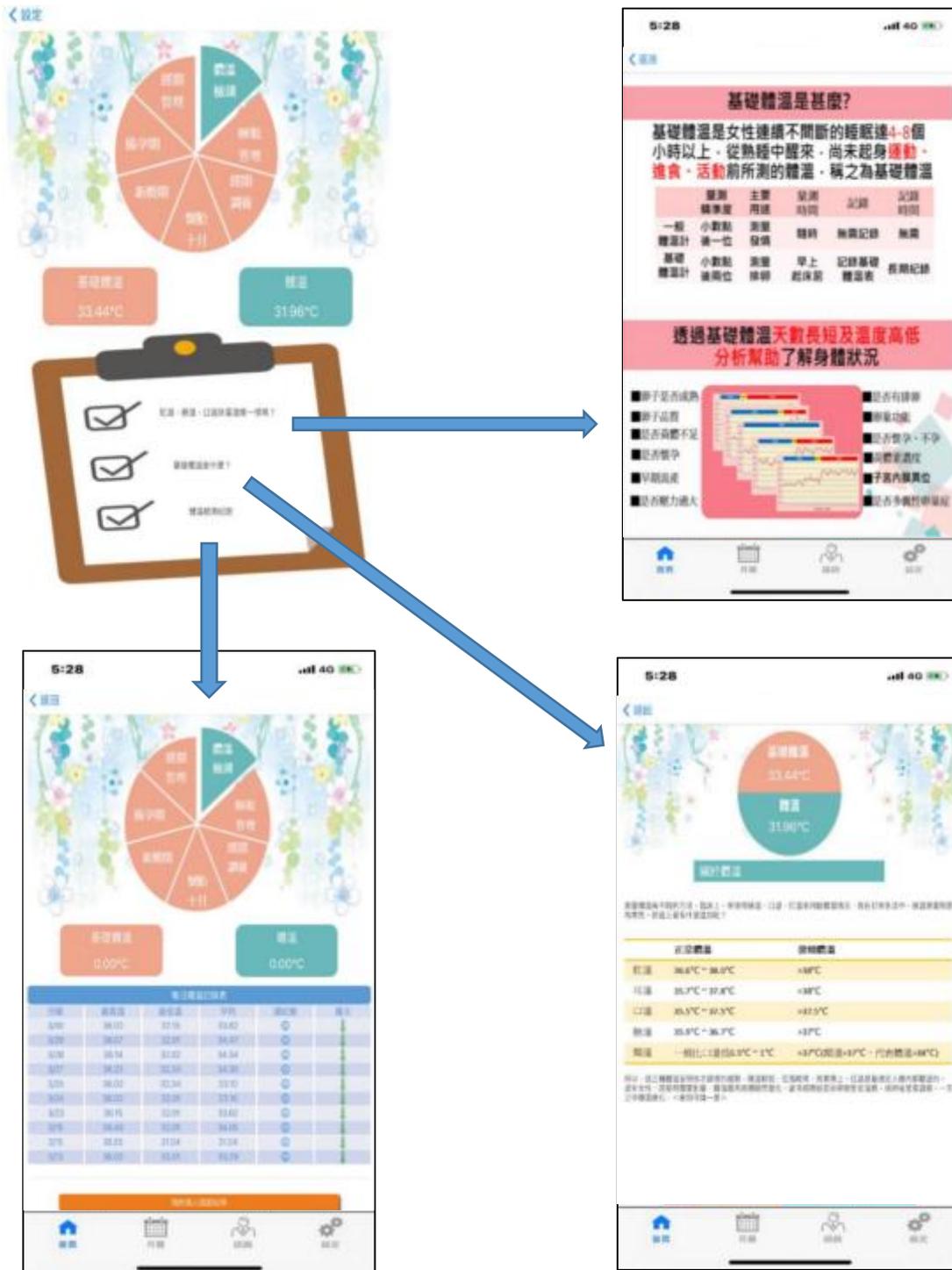
1. 經期調養著重於賀爾蒙的顯示，透過基礎體溫的測量知曉本身生理週期中的每個時期是否過短或是過長，溫度是否異常。
2. 保養小秘書以及本周基礎體溫曲線圖，讓您隨時可以量身訂做自身美容健體保養計畫以及飲食菜單

查看更多:

1. 顯示為上周數據，<異常天數>就是上週期內每天溫度是否異常，異常天數也可供醫師參考。
2. 顯示為前二、三、四、五個週期的生理週期紀錄，及周期內溫度是否異常，異常天數，可以讓您清楚了解賀爾蒙的變化，及提醒自己數據異常，提高婦科疾病發現率。

2.5 首頁 ：體溫檢測模式

經過 SARS 以及新冠狀肺炎，深受教訓的我們更體悟體溫測量的重要。除了日常量測基礎體溫進行生理週期掌握之外，我們更提供體溫檢測模式頁面，讓您在必須時候也可以隨時觀察自身體溫狀況，以下幾張將有圖片說明軟體應用方式。



基礎體溫是甚麼?

基礎體溫是女性連續不間斷的睡眠達4-8個小時以上，從熟睡中醒來，尚未起身活動、進食、活動前所測的體溫，稱之為基礎體溫

量測精準度	主要用途	量測時間	記錄	記錄時間
一般體溫計	小數點後一位	美型發嘴	隨時	無須記錄
基礎體溫計	小數點後兩位	美型發嘴	早上起床前	記錄基礎體溫表

透過基礎體溫天數長短及溫度高低分析幫助了解身體狀況

- 卵子是否成熟
- 是否有排卵
- 卵子品質
- 卵巢功能
- 是否有黃體不足
- 是否有懷孕、不孕
- 是否有懷孕
- 卵巢衰退
- 早期黃產
- 子宮內膜厚度
- 是否有精力過大
- 是否有慢性卵巢症

部位	最高溫	最低溫	平均	差值	備註
5:00	36.05	32.76	33.62	3.29	◎
5:30	36.02	32.88	33.45	3.14	◎
6:00	36.04	32.82	33.43	3.21	◎
6:30	36.04	32.82	33.43	3.21	◎
7:00	36.01	32.84	33.38	3.17	◎
7:30	36.03	32.84	33.43	3.19	◎
8:00	36.03	32.84	33.43	3.19	◎
8:30	36.03	32.84	33.43	3.19	◎
9:00	36.03	32.84	33.43	3.19	◎
9:30	36.03	32.84	33.43	3.19	◎
10:00	36.03	32.84	33.43	3.19	◎
10:30	36.03	32.84	33.43	3.19	◎
11:00	36.03	32.84	33.43	3.19	◎
11:30	36.03	32.84	33.43	3.19	◎
12:00	36.03	32.84	33.43	3.19	◎

部位	最高體溫	最低體溫
肛溫	36.8°C ~ 38.0°C	+3°C
耳溫	35.7°C ~ 37.8°C	+3°C
口溫	36.5°C ~ 37.5°C	+3.5°C
腋溫	35.8°C ~ 36.7°C	+3°C
腳溫	一般比口溫低0.5°C ~ 1°C	+3°C(腳溫)+3°C(口體溫)+3°C

3. 月曆頁面

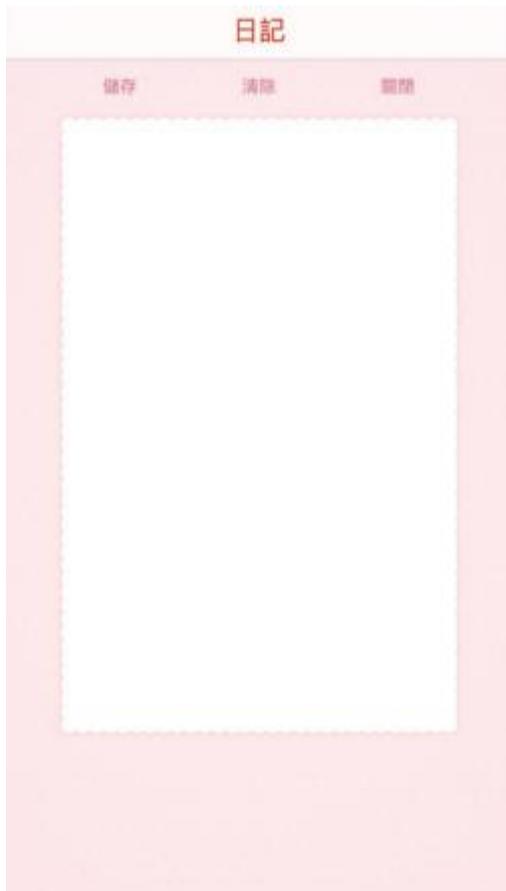


1. 生理月曆，讓使用者清楚看到當月月曆的日期，日期左下方小圖案，讓使用者知道自己在哪一天代表哪一個週期。

2. 月曆下方，讓使用者紀錄當天的症狀、當天量測的基礎體溫、經期是否開始，右下角還可以添加更多的紀錄。

添加的紀錄項目總共有九項，讓使用者可以把想要紀錄的事情都填寫到月曆下方空白格子中

3.1 每日紀錄：



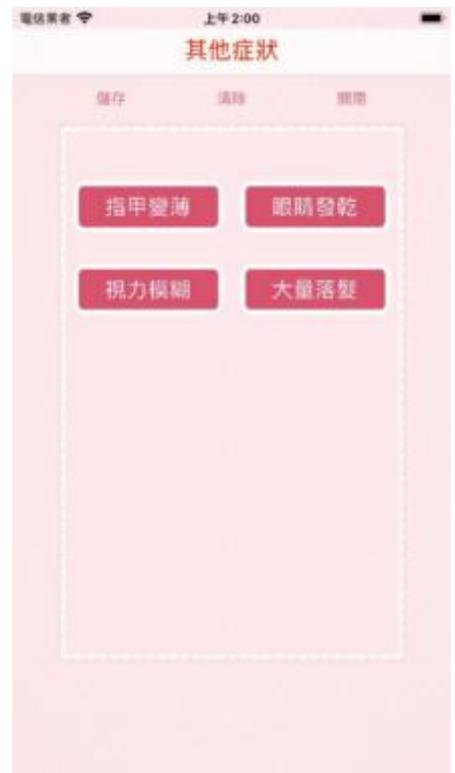
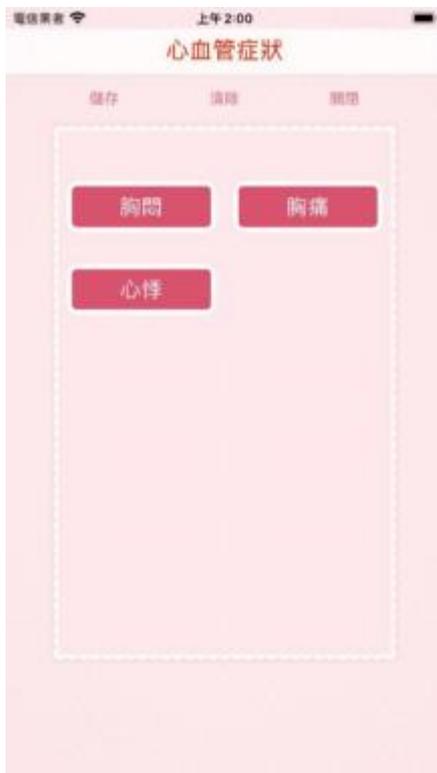
3.2 每日紀錄：



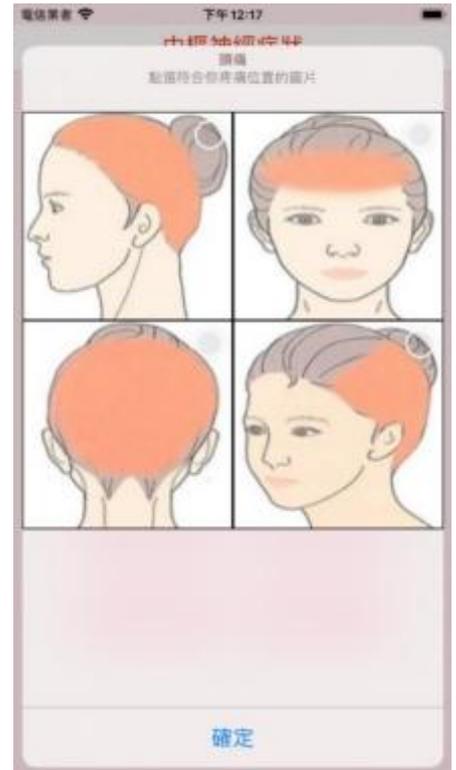
3.3 每日紀錄：



紀錄每日身體所出現的症狀，可供日後醫師診斷參考。



3.3.1 每日紀錄：中樞神經症狀



3.4 每日紀錄：



情緒

儲存 清除 關閉

開心

激勵

滿意

熱情

害羞

興奮

平靜

疲倦

鬱悶

緊張

悲傷

電信業者 上午 2:01

分泌物

儲存 清除 關閉

流量

少 一般 多

顏色

乳白 黃綠 黃白

灰白 蛋白 (透明)

味道

酸 腥 濃

無異味

其他

4. 諮詢頁面

透過這個頁面可以線上選擇醫師諮詢，也可以線上預約掛號，查詢醫院所在位置。



5. 設定頁面

會出現您的帳號，更換用戶，解除綁定，校正時間的選項。方便使用者做帳號的更換，機器的更換與同步機器時間。使用者可以過點選圓餅圖改變使用模式，包含經期管理，備孕期，新婚期，體溫檢測，經期調養等。

