

# 要不要补钙，维生素 D，叶酸，铁？



为了保持孕产妇的活力和身体健康以及胎儿良好的生长发育，孕产妇要吃得合理，全面，安全。请看“合理全面的营养”，“孕妇安全吃饭”和“喂奶母亲的饮食”的手册帮助你了解孕产妇在营养方面要注意什么。另外还有一个问题：孕产妇是否需要服用营养补充剂？有些大夫建议所有的孕产妇服用孕妇维生素片。也有人建议按需服用营养剂。下面给你介绍什么时候需要补钙，维生素 D，叶酸和铁。

## 钙：

钙能促进你和胎儿骨骼和牙齿的发育，有可能也可以预防妊高症，低出生体重，或避免宝宝以后得高血压。缺钙的时候会导致骨骼状况不佳。有些准妈妈担心她们补钙会使宝宝的头变硬，不好生。这样的想法没有科学依据。宝宝的头有骨缝，分娩时头部的骨头可以有一些的重叠，帮助宝宝通过产道。

建议孕产妇每天吃 1000 毫克的钙。

不到 19 岁的孕产妇每天需要 1300 毫克的钙。

首先要考虑：你的饮食中含的钙够不够？

除了奶制品以外，还有其它含钙的饮食（请看下面的表）。

食物	含有多少钙	食物	含有多少钙
一杯牛奶：	300 毫克	一杯酸奶：	450 毫克
30 克硬奶酪：	200 毫克	一杯煮熟菠菜：	240 毫克
一杯煮熟西兰花：	180 毫克	一杯生油菜：	40 毫克
一杯猕猴桃：	50 毫克	一杯干无花果：	300 毫克
100 克豆腐：	350 毫克	半杯煮熟大豆：	100 毫克
半杯煮熟豆类：	15-50 毫克	一勺芝麻：	88 毫克
30 克杏仁：	75 毫克	30 克葵花籽：	50 毫克
一杯生糙米：	50 毫克	85 克沙丁鱼：	324 毫克
85 克(一罐头) 粉红桂鱼	181 毫克		

你可以自己查看网站看你喜欢的东西含多少钙。如果你吃含足够钙的食物，那么不用另外补钙。每天喝奶达不到三杯或吃不到含足够钙的食物，建议你在大夫的指导下补钙，每次 500 毫克，1-3 次 / 天。



## 维生素 D:

维生素 D 可以促进钙的吸收。宝宝缺乏维生素 D 和钙的时候，就引起佝偻病。新的研究表明孕妇的维生素 D 水平不足可能会提高妊娠糖尿病，高血压，妊高症，早产的机率；新生儿维生素 D 水平太低的时候，他患呼吸道合孢病毒的机率高。维生素 D 水平不足会影响我们身体所有的代谢过程。

维生素 D 通过晒太阳而获得。建议你和宝宝每天穿短袖子的衣服晒至少半个小时的太阳（注意：有污染，阴天，或者我们在阴凉处晒不到太阳，也得不到维生素 D）

孕产妇需要不需要补维生素 D？最好跟你的医生或者助产士商量这件事。

有几种想法：

1. 所有的孕产妇每天补 10-40 微克的维生素 D
2. 皮肤黑或每天晒不到 30 分钟太阳（至少暴露胳膊的皮肤）的孕产妇需要补 10-40 微克的维生素 D / 天
3. 建议所有的孕产妇化验血确定维生素 D 的水平。根据化验结果，在医生的指导下补充维生素 D:

维生素 D 水平:

50 nmol/l 以上

30-50 nmol/l

30 nmol/l 以下

补维生素 D 量:

10 微克 = 400 国际单位

20 微克 = 800 国际单位

70 微克 = 2800 国际单位—八周后复查

## 叶酸:

为了防止胎儿神经管畸形，国家建议从孕前三个月（准备怀孕）到孕后三个月服用叶酸：每天吃一片斯利安（0.4 毫克 / 片）。同时要多吃含叶酸丰富的食物：菠菜，生菜，白菜，豆角，菜花，等。

## 铁:

孕妇容易贫血。孕妇贫血会导致她感觉疲劳，运动时感到气短，容易头晕，易受感染。为了预防贫血，建议孕产妇多吃含铁和含维生素 C 的食物（维生素 C 可以帮助铁的吸收）。水果蔬菜含维生素 C 多。含铁丰富的食物有瘦肉，尤其是动物的肝脏，肾脏。不过，孕妇要少吃动物的肝脏（请看“孕妇安全吃饭”的手册）。其它含有铁的食物有鸡蛋，豆类，深绿色的蔬菜。

喝茶或咖啡能减少铁的吸收，所以最好不要吃饭时喝茶水或咖啡。

孕期也要做几次血常规检查，确定你是否贫血。如果贫血，需要在医生的指导下补血。建议你用水送服补血药而不用奶制品，茶水或咖啡。补铁的药物会导致孕产妇便秘，恶心。在这种情况下可以把补血药跟饭一起服用。

注意：如果吃孕妇维生素片，请注意它含有多少钙，维生素 D，铁和叶酸！不要补得太多！