

孕妈营养素补充知多少

“怀孕了，准妈妈需要补充多种维生素和矿物质来满足母亲及胎儿营养需求。面对五花八门的营养素补充剂，孕妈们一定要保持清醒，该补则补，不要多补乱补，过犹不及！”

如果不知道什么营养素真该补、补多少、怎么补？那看这篇就够了！

一、叶酸

叶酸是我们最熟悉的啦，胎儿神经管畸形、早产、流产都与它有关
咋个补喃？

(1) 从你想当妈的那刻开始补（至少 \geq 孕前3个月），一直到整个孕期及哺乳期结束；

(2) 每天吃叶酸片1~2片（0.4-0.8毫克），精打细算的你直接去社区领就阔以了；

(3) 经常吃点富含叶酸的食物，如动物肝脏、蛋类、新鲜绿叶蔬菜、水果等。

二、铁

在我国，超过一半的孕妈都会缺铁，随之而来的就是缺铁性贫血、胎儿生长发育迟缓、新生儿缺铁等。

孕期补铁要认准：

1. **食补**：多吃红肉，每周吃 1-2 次动物肝脏 1 两或动物血制品 2 两，如果你血脂偏高，最好选后者。

不同食物含铁量比较

| | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|--|---|---|
| 食物 (100g) |  |  |  |  |  |  |  |
| 铁 (mg) | 23.2 | 30.5 | 2.8 | 1.3 | 0.6 | 1.8 | 2.0 |

2. **药补**：根据检查指标，让医生给你开点补铁补血的药（所以到医院一定要带报告呀），药补的时候要注意咯~



铁剂补充注意事项：

- (1) 吃多少医生告诉你，餐后半小时服用
- (2) 补铁期间可多吃维生素C丰富的新鲜蔬果
- (3) 避开牛奶、浓茶、咖啡等食物

三、碘

碘虽然不起眼，但是缺了问题就大咯，会影响胎儿体格和智力发育。

补碘也有两条路：

1. 一半来自碘盐：没得特殊情况就吃最普通的碘盐，每天 6 克
2. 一半来自食物：选择含碘足量的食物，每周吃 1 次就行

含孕期每天需要碘量一半的食物及重量

| | | | | | | |
|------|--|--|---|---|--|---|
| 食物名称 |  紫菜 (干) |  鲜海带 |  贻贝 |  海鱼 (咸) |  虾仁 |  虾皮 |
| 食物重量 | 3g | 100g | 35g | 50-100g | 300-350g | 30g |

四、钙

经常喊关节痛、腿抽筋、胎儿腿腿短的孕妈注意了，可能是缺钙了。

咋个补喃？

1. 补钙第一名，认准奶制品

牛奶里的钙真的是“绝绝子”，吸收好、含量高，每天 2-3 盒奶，腰酸腿痛不得来。

2. 钙片补充必不可少

每天 1~2 片（300~600mg），**严重缺钙、双胞胎、不饮奶**等情况要根据医生建议额外加量补充；

3. 钙片这样吃

分次服用效果最好，2~3 次/日，碳酸钙建议与餐同服，并且可搭配维生素 C、柠檬、食醋等酸性食物，其余钙剂无服用时间限制



钙片吸收率：

- (1) 碳酸钙：含量高，但吸收率低
- (2) 柠檬酸钙/醋酸钙/葡萄糖酸钙/乳酸钙：吸收率略高，但含量低
- (3) 乳钙或氨基酸螯合钙：吸收好、含量较高，但价格贵

乳糖不耐受（饮奶后有腹胀、腹泻等症状）可选择无乳糖奶（舒化奶）、酸奶、奶粉或奶酪。

100ml 牛奶=100ml 酸奶=12.5g 奶粉=10g 奶酪

五、维生素 D

维生素 D 与钙是俩兄弟，同时补充可以促进钙吸收，减少钙缺乏的风险。

天然食物中维生素 D 含量少，所以补充维生素 D 应该：

1. 每日补充 1 颗维生素 D 滴剂（400IU 或 10 μ g 维生素 D3）
2. 促进自身合成：多晒太阳、多参加户外活动



怎么晒太阳补充维生素D：

- (1) 时间：影子高于身高时(9:00 -10:00 或16:00-17:00)
- (2) 晒哪儿：躯干>上肢>下肢>头颈部>手脚
- (3) 时长：冬春季10~30 分钟，夏季5~10 分钟；
- (4) 频次：每周2~3 次。

六、DHA

充足的 DHA 可以促进胎儿期及婴幼儿期脑神经发育，孕期 DHA 这样补：

01 饮食摄入足够，无需额外补充 DHA 制剂：

即每周吃可保证 1-2 次深海鱼类（总量约 250g），如三文鱼、金枪鱼、深海鳕鱼等。

02 饮食摄入不足：

从孕中期（孕 14 周）开始补充 DHA，至幼儿 2 周岁或母乳喂养期间内；选择藻油来源、不含 EPA 的 DHA 补充剂，每天 200mg，餐后 5~10 分钟服用。

七、维生素复合片

复合维生素片中含有多种维生素和矿物质，其中包括以上提到的部分营养素，可以最大程度上满足孕期营养素的额外需求。

不同国家的复合维生素片中含量有所区别，孕妈们在补充时一定要看含量，切勿重复补充、过量补充！对于孕妈们来说，“made in China”（中国制造）更合适且更安全。

结语：以上就是怀孕了必须要补的“营养品”，但是一定要注意合理补充！不要多补、少补、漏补哈，另外最重要的还是保持孕期均衡的膳食。如果还是有疑问，不要忘了华西二院临床营养科在等你哟~

作 者：何 苗

图文制作：何 苗

编 辑：刘晓阳

审 校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科

