

孕妇需要补钙吗？孕妇到底该补什么？你知道吗？

何天琼

宜宾市第二人民医院华西医院 宜宾医院 644000

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-092-01

能够成为准妈妈是一件非常幸福的事情，为了能够顺利生产，大多数孕妇在怀孕期间都会想方设法增加自己和孩子的营养摄入，生怕营养跟不上影响胎儿的生长发育。即使孕妇不想吃，身边的亲戚朋友也会积极建议，让孕妇在孕期要加强各种营养物质的摄入。这类现象在日常生活中并不少见，且基本成为了一种常态。正是在这样的环境中，很多孕妇会在孕期大量的补钙，但是孕妇需要补钙吗？为了孕妇在怀孕期间营养充足，孕妇到底该补什么？你知道吗？

1 孕妇是否需要补钙

孕妇在怀孕期间，考虑到胎儿发育的营养需求是要增加营养摄入的。因此，钙质作为促进胎儿生长发育的必要营养物质，是可以让孕妇在孕期长期服用的。通常钙质在人体摄入后，会促进骨骼的生长发育，帮助减少因为缺钙造成的骨质疏松、盗汗、抽筋等问题。适合孕妇服用的钙质通常是呈中性的，孕妇补钙不仅可以促进胎儿神经系统的发育，还可以有效降低胎儿发育畸形的概率。而且孕妇在怀孕期间，会因为钙质的需求量增大而出现抽筋和睡眠质量下降的情况，通过补钙，这些问题都可以得到有效缓解。

通常钙质的摄入可以分为两种，一是在饮食中增加大量钙质丰富的食物，通过食物摄入，二是在正规渠道购买适合孕妇服用的钙剂，通过药物摄入。通过食物摄入来补充钙质是相对安全，也较受到社会大众的广泛认可的。例如牛奶的含钙量较高，且营养丰富，孕妇可以在怀孕期间每天都喝一杯牛奶。另外，大虾、豆制品、蔬菜中的钙质含量也十分丰富，大虾中除了含钙高，还富含磷酸酯，对促进胎儿发育也是十分有帮助的，蔬菜中的纤维还可以促进肠道消化，帮助孕妇减轻孕期肠胃不适。虽然通过食物摄入补钙相对安全，但是补钙效果相对较慢，特别是孕中期胎儿发育的快速时期，所需的钙质会大量增长。因此，通过食物补充钙质效果不佳，此时可以通过钙剂药物的摄入，加强补钙效果，保证胎儿的发育不受影响。钙剂类药物的摄入，要严格遵循医生建议，要适量适度。钙剂类药物虽然可以快速补钙，但是过分补钙也会产生副作用，虽然不会危及孕妇和胎儿的生命，但是也会给身体带来负担。此外，孕妇在补钙期间要多到户外运动，一是可以适当锻炼身体，帮助孕妇生产，二是通过晒太阳可以促进钙质的转化，帮助孕妇和胎儿更好的补钙。

2 孕妇到底该补什么

孕妇在孕期不仅要负担自身的营养摄入，还要保证胎儿生长发育所需的营养物质。因此，孕妇在孕期除了要补钙，还要加强其他营养成分的摄入。孕妇可以在医生的指导下，通过胎儿生长发育不同时期所需营养物质的多少和种类，进行科学和有效的营养补充。孕妇在整个孕期需要重点补充四类

营养物质，按照孕期胎儿发育所需前后顺序分别为：叶酸、维生素和矿物质、DHA、钙质，下面对钙质以外的其他营养物质做详细介绍，以及这些营养物质到底该怎么补。

2.1 叶酸

叶酸是孕妇怀孕必吃的营养物质，特别是在孕妇怀孕的前三个月，但是很多准妈妈都是后知后觉，所以，很多人在备孕期间就开始吃叶酸了。怀孕前三个月是胎儿最不稳定的时候，这是由于胎儿在前三个月处在细胞分化和器官生成的过程中，非常容易出现胎儿发育缓慢，甚至胎儿停止发育和畸形的可能。而叶酸作为细胞代谢过程的必要物质，可以有效帮助胎儿细胞分化，促进胎儿发育，降低胎儿发生畸形的概率。对于孕妇来说，服用叶酸可以有效减少孕早期头晕、疲倦、烦躁等不适症状的出现。因此，叶酸是孕妇怀孕必须要补充的营养物质，最好是在备孕期间就开始服用，若是意外怀孕，在孕期前三个月也要积极补充叶酸。

2.2 维生素和矿物质

维生素和矿物质是人体必需的营养物质，在孕妇怀孕期间也是必须要补充的，通常在日常的饮食中维生素和矿物质就会得到摄入，但是随着胎儿的生长发育，孕妇在孕期的需求量会明显增加。因此，为了更好地帮助胎儿进行生长发育，维持孕妇在孕期的营养所需，要适时适量的补充维生素和矿物质。除了通过食物补充，还可以考虑给孕妇食用孕妇奶粉，孕妇奶粉不同于普通的奶粉和鲜奶，其中加入适合孕妇吸收的维生素、矿物质及其他营养物质，比例较为均衡，孕妇吸收效果较好。建议每天一杯，不宜过量，备孕期间也可以食用。

2.3 DHA

DHA 可以有效促进胎儿脑部发育，是大脑皮层中锥体细胞分裂和增殖的必要成分，对胎儿智力的发育有积极作用。在孕妇怀孕的孕中期，胎儿会进入快速生长发育的关键阶段，特别是脑部发育会较之前的孕期快很多。胎儿在五个月之后，由于脑部发育，对 DHA 的需求量会明显增加，此时孕妇要及时补充摄入 DHA。通常在我们日常饮食中，鱼类的 DHA 含量较高，也容易被孕妇消化吸收。

3 结论

孕妇在孕期需要摄入大量的钙质，不仅有助于孕妇减轻孕期的不适症状，对胎儿的生长发育也能起到促进作用。此外，孕妇怀孕期间只补充摄入钙质是不够的，还要根据前后孕期所需营养不同，补充摄入叶酸、维生素和矿物质、DHA 等营养物质。孕妇在怀孕期间除了要补充摄入营养物质外，还要适当进行锻炼，保持规律的作息时间，积极学习孕期的相关知识，为升级一名合格准妈妈做好储备，同时减轻因妊娠带来恐惧和焦虑心理。