·科普专栏·

妊娠期补铁的必要性，怎样补铁更科学

刘　燕

普格县人民医院　四川普格　615300

〔中图分类号〕R714　　〔文献标识码〕A　　〔文章编号〕2095-7165（2019）12-111-01

在妊娠期间，铁元素对于孕妇和胎儿的健康至关重要。然而，许多孕妇在孕期可能会出现铁缺乏的情况，这不仅会影响孕妇的健康，还会对胎儿的发育造成不良影响。因此，了解妊娠期补铁的必要性以及如何科学地补铁是非常重要的。本文将详细介绍妊娠期补铁的相关知识，帮助大家更好地应对这一问题。

一、娠期补铁的必要性

1. 预防贫血：铁是构成血红蛋白的关键成分，而血红蛋白负责运输氧气到身体各个部位。在妊娠期间，孕妇对铁的需求量明显增加，主要用于制造足够的血红蛋白来满足胎儿和母体的氧气需要。如果孕妇摄入的铁不足，可能会导致贫血的发生。贫血会使孕妇出现头晕、乏力、心慌等症状，严重时甚至可能导致早产或低出生体重儿。因此，补充足够的铁元素有助于预防贫血，保障孕妇和胎儿的健康。

2. 促进胎儿发育：铁对胎儿的发育至关重要。在妊娠期间，胎儿需要确保从母体中获得足够的氧气和营养物质。如果孕妇缺乏铁元素，会影响胎儿的血红蛋白合成，导致胎儿缺氧，并可能影响正常的生长发育。补充足够的铁元素有助于促进胎儿的发育，确保其获得足够的氧气和营养物质。

3. 增强免疫力：铁元素对于免疫系统的正常运行至关重要。在妊娠期间，由于荷尔蒙水平的变化和免疫系统的调节，孕妇容易出现免疫力下降的情况，容易感染各种疾病。缺乏铁元素可能会削弱孕妇的免疫功能，增加患病的风险。补充足够的铁元素可以帮助孕妇增强免疫力，提高抵抗力，减少感染的发生。

4. 维持心脏和肌肉功能：铁是体内氧气输送和储存的重要组成部分。血红蛋白通过运输氧气到各个组织和器官，确保它们的正常功能。适量的铁元素可以提供充足的氧气供给心脏和肌肉组织，维持它们的正常功能。这对于孕妇来说尤为重要，因为孕期心血管负担增加，并需要维持运动和体力活动。

二、妊娠期怎样补铁更科学

1. 合理调整饮食

（1）增加富含铁元素的食物摄入：孕妇应该多吃富含铁元素的食物，如瘦肉、动物肝脏、豆类、绿叶蔬菜、黑木耳、海带等。这些食物中的铁元素可以帮助孕妇制造血红蛋白，从而预防缺铁性贫血。孕妇每天需要摄入至少 30mg 的铁元素，而孕中期和孕晚期则需要摄入更多的铁元素。

（2）避免影响铁吸收的食物：孕妇应该避免过多摄入高脂肪、高糖分的食物，因为这些食物会影响铁元素的吸收。此外，茶叶、咖啡、抗酸药等也会妨碍铁吸收，因此孕妇应该尽量避免同时食用这些食物或药物。

（3）增加维生素 C 的摄入：维生素 C 可以帮助孕妇更好地吸收铁元素，因此孕妇应该多吃富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、草莓、蔬菜等。

2. 使用补充剂

（1）在医生指导下使用补充剂：如果孕妇通过饮食无法获得足够的铁元素，医生可能会建议使用补充剂。孕妇应该在医生的指导下使用补充剂，确保使用合适的剂量和时间。一般来说，孕妇可以遵医嘱使用铁剂药物或铁蛋白口服补充剂。

（2）注意补充剂的副作用：虽然补充剂可以帮助孕妇获得更多的铁元素，但是过量使用可能会带来副作用，如恶心、腹泻、便秘等。因此，孕妇在使用补充剂时应该注意按照医生的建议服用正确的剂量和时间。

3. 定期检查血红蛋白和铁储备

孕妇在孕期应该定期进行血常规检查和血红蛋白检查，以了解自身的血红蛋白水平和铁储备情况。如果发现有贫血或铁缺乏的情况，应该及时就医并按照医生的建议进行治疗和补充。同时，孕妇还应该注意监测胎儿的生长发育情况，及时发现并处理问题。

4. 保持良好的生活方式

除了饮食和补充剂外，孕妇还应该保持良好的生活方式，如保证充足的睡眠、避免吸烟和饮酒、适当运动等。这些生活方式可以帮助孕妇保持身体健康，促进胎儿生长发育。

5. 适当运动和晒太阳

适当的运动和晒太阳可以帮助身体更好地吸收铁元素。孕妇可以根据自己的身体状况选择合适的运动方式，如散步、瑜伽等，并保持适当的户外活动时间。

三、妊娠期补铁注意事项

（1）避免过量补充：如果孕妇大量补充铁元素，可能会导致体内铁负荷过高，引起肝硬化和糖尿病等疾病，甚至还会导致血栓形成，威胁母体和胎儿的安全。

（2）注意个体差异：每个孕妇的体质和健康状况都不同，因此对铁的需求量也会有所不同。孕妇应该根据自己的实际情况咨询医生，制定适合自己的补铁方案。

（3）坚持整个孕期补充：许多孕妇在孕早期或孕中期没有意识到补铁的重要性，等到孕晚期出现贫血等症状时才开始补充铁元素。这种做法是不正确的，因为缺铁会对胎儿的生长发育造成严重影响。因此，孕妇应该坚持整个孕期补充铁元素。

总之，在妊娠期间，补铁是非常重要的，它有助于预防贫血、促进胎儿发育和提高免疫力。通过合理的饮食调整和遵医嘱使用补充剂，孕妇可以科学地补铁，保障自己和胎儿的健康。

学术期刊网