

妊娠期补铁的必要性

陈佳

冕宁县人民医院 四川冕宁 615600

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-097-01

妊娠期是女性生命中一个特殊的阶段，这个阶段对于母婴健康都有着至关重要的影响。在这个阶段，孕妇需要特别关注自己的营养摄入，以确保自己和胎儿的健康。其中，铁元素的摄入是妊娠期营养的重要组成部分。铁是红细胞的主要成分，缺铁会影响红细胞的生成和功能，进而影响母婴的健康。因此，妊娠期补铁的必要性不容忽视。本文将围绕妊娠期补铁的必要性进行科普，帮助大家更好地了解这一重要营养素的摄入和作用。

一、妊娠期缺铁的危害

1. 贫血

缺铁是导致贫血的主要原因之一。妊娠期缺铁会导致血红蛋白合成不足，引发贫血。贫血会影响孕妇的身体健康，降低免疫力，增加感染疾病的风险。

2. 胎儿发育受限

缺铁会影响胎儿的生长发育。孕妇缺铁时，胎儿得不到足够的营养，可能导致胎儿发育迟缓、体重偏低等问题。

3. 早产

妊娠期贫血与早产风险增加有关。缺铁会影响胎盘功能，降低胎儿对氧气的供应，增加早产的风险。

4. 产后恢复困难

妊娠期缺铁会影响孕妇的产后恢复。缺铁可能导致产后出血、贫血等问题，影响产妇的身体健康和乳汁分泌。

二、妊娠期补铁的重要性

1. 促进胎儿发育

铁是红细胞的主要成分，缺铁会影响红细胞的生成和功能。妊娠期补铁可以促进胎儿的生长发育，确保胎儿的健康。

2. 预防贫血

妊娠期补铁可以预防贫血的发生。通过补充铁元素，可以提高血红蛋白的含量，增强孕妇的免疫力，降低感染性疾病的发生风险。

3. 保障母婴健康

妊娠期补铁对于保障母婴健康具有重要意义。通过补充铁元素，可以降低贫血、早产等并发症的发生风险，确保母婴的健康和安全。

4. 促进产后恢复

妊娠期补铁有助于产后恢复。通过补充铁元素，可以改善产妇的贫血状况，促进产后恢复和乳汁分泌。

三、妊娠期补铁的方法

1. 饮食补充

(1) 多吃富含铁元素的食物：如瘦肉、动物肝脏、血制品、绿叶蔬菜等。这些食物富含铁元素，是补铁的良好来源。

(2) 增加富含维生素C的食物：维生素C可以促进铁的吸收。孕妇可以多吃柑橘类水果、草莓、菠菜等富含维生素C的食物，以促进铁的吸收。

(3) 多吃富含蛋白质的食物：蛋白质是铁吸收的必要条件。孕妇可以多吃鱼、肉、蛋、奶等富含蛋白质的食物，以促进

铁的吸收。

(4) 适量增加膳食纤维的摄入：膳食纤维可以促进肠道蠕动，增加排便量。孕妇可以适量增加膳食纤维的摄入，如多吃蔬菜、水果等。

(5) 避免与影响铁吸收的食物一起食用：如茶叶中的鞣酸会与铁结合形成不易被吸收的物质，影响铁的吸收。因此，孕妇在补铁时应避免饮用浓茶。

2. 药物补充

(1) 药物种类：常用的铁剂有硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁等。这些药物可以作为妊娠期补铁的辅助手段，但需要在医生的指导下使用。

(2) 剂量：具体的剂量应该根据孕妇的缺铁程度和医生的建议来确定。一般来说，硫酸亚铁的剂量为每次100-200毫克，每天2-3次；葡萄糖酸亚铁的剂量为每次200-400毫克，每天2-3次。

(3) 孕妇每天补充量：一般来说，孕妇每天需要补充10-20毫克的铁元素。具体的补充量应该根据孕妇的缺铁程度和医生的建议来确定。

(4) 注意事项：在使用铁剂时，孕妇应该注意观察自己的身体状况，如出现不适或过敏反应等，应及时停止使用并就医。同时，孕妇还应该定期检查血红蛋白等指标，以评估补铁效果。

四、妊娠期补铁的误区

1. 误区一：多吃猪肝补铁快

猪肝含有丰富的铁元素，但同样也含有丰富的维生素A和胆固醇。如果没有节制过量摄入，反而会影响健康。

2. 误区二：红糖红枣能补铁

红糖、红枣不仅含铁量非常少，而且所含的铁还是非血红素铁，吸收率非常低。并且，红糖中95%为蔗糖，红枣的主要成分也是糖，比起补铁，更补脂肪和能量，还易加重孕妈的血糖负担，增加患上妊娠期糖尿病风险。

3. 误区三：蔬菜水果无益于补铁

虽然说肉类中的铁含量多且吸收率高，但是并不是说孕妇多吃蔬菜、水果对补铁完全没好处。蔬菜、水果中的维生素C、柠檬酸以及苹果酸，这些有机酸的存在可以与铁很好地结合形成络合物，这也增加铁在肠道内的溶解度。

4. 误区四：补铁越多越好

虽然铁是人体必需的微量元素，但是过量摄入也会对身体造成负面影响。因此，孕妇在补铁时应该注意适量，不要过量补充。

5. 误区五：补铁可以随意中断

孕妇在补铁时应该坚持长期补充，不要随意中断。因为铁元素的补充需要一定的时间和剂量才能达到预期的效果。

妊娠期补铁对于母婴健康具有重要意义。孕妇应该通过饮食和药物等多种途径补充铁元素，同时注意适量补充、食物搭配和定期检查等方面的事项，从而保障自身及胎儿的健康。