

# 专业建议、常见误区、科学方法 三步走，助您孕期补钙更轻松

## 十月馨®

步源堂®战略支持

钙，是构成牙齿和骨骼的重要物质，人体 99% 的钙存在于骨骼和牙齿中。钙离子是血液保持一定凝固性的必要因子之一，也是体内许多重要酶的激活剂。钙可以被人体各个部分利用，能够维持神经肌肉的正常张力，维持心脏跳动，并维持免疫系统机能。钙还能调节细胞和毛细血管的通透性。



对于孕妈妈来说，钙参与骨骼发育，还与神经传导、细胞信息传递、智力发展等密切相关。胎儿的生长发育需要从母体内吸收营养，孕妈妈不但要满足自身新陈代谢所需的钙，还需供给胎儿发育所需的钙，所以孕妇对钙的需求量很大，也容易缺钙。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，孕妇在孕早期补钙量为 800mg/天，在孕中期补钙量为 1000mg/天，在孕晚期推荐补钙量为 1200mg/天。

孕妇在孕期补钙需要遵守这个标准，如果孕妈妈长期缺钙或缺钙程度严重，不仅会使自身血钙降低，加剧神经系统的兴奋性，从而诱发小腿抽筋、手足抽搐，还可导致骨质疏松，进而产生骨质软化症。胎儿亦可能患有先天性佝偻病、手足抽搐或生长发育迟缓。此外，缺钙还会导致孕妈妈失眠、心悸、血压升高、胆固醇升高、湿疹、关节炎、手脚麻木、龋齿等多种问题。

但是，补钙也不能过度，过多的钙会抑制锌和铁的吸收，导致继发性缺锌和缺铁，使孕妈妈出现肾结石，宝宝出生后凶门闭合过早等疾病。

所以孕期补钙要听取专业建议，避开常见误区，用科学的方法，结合个人实际情况，做到精准补充。

## A 孕期为什么容易缺钙？

胎儿骨组织的生成和发育及孕妈妈的生理代谢，均需要大量的钙，如果膳食中钙的含量不足或孕妈妈缺乏日照，均会导致血钙下降。

由于胎儿所需的钙要从母体中获得，即使母体缺钙，胎儿仍然要从母体中吸收定量的钙，从而导致孕妈妈骨骼和牙齿缺钙，引起腰痛、腿痛、骨痛、手足抽搐及牙齿脱落等，严重时甚至会发骨软化症、骨盆变形，造成难产。

## B 孕期补钙标准是多少？

**孕早期：800mg/天**

孕早期一般指孕妇怀孕 13 周末之前。因为孕妇要为胎儿的骨骼、牙齿发育提供钙质，所以孕妇对钙质的需求量相比于未怀孕女性较大。孕妇在孕早期，胎儿刚开始发育所需要的钙相对比较少，所以每天建议补钙 800mg。

**孕中期：1000mg/天**

孕中期是指怀孕的第 13 周到第 27 周。在这个阶段，胎儿发育速度加快，对钙质的需求也进一步增加，所以孕妇的补钙剂量也有所增加。此时孕妇可以适量服用补钙剂来补充钙质。

**孕晚期：1200mg/天**

孕晚期是指孕妇怀孕 28 周以后。此时孕妇临近分娩，适量补钙可以使胎儿头颅径线缩小，有利于孕妇更顺利地生产。并且孕妇在孕晚期补钙也有利于补充乳汁中的营养成分，使胎儿出生后可以更好地从母乳中获取营养。



## 金·十月馨，孕期补钙的好帮手

补钙，不仅要足量，还要保证钙吸收，避免钙流失，同时科学、全面地补充身体所需的各种营养素，才能顺利度过备孕、怀孕期。金·十月馨根据孕产妇自身和胎儿各阶段对营养的需求不同，足量不过量，分四阶段精细化组方，针对性更强、更科学合理。

2016 年 12 月至 2018 年 6 月，课题组选取内蒙古医科大学附属医院、山东大学齐鲁医院、广东省妇幼保健院、陕西省人民医院等我国东西南北中 5 所公立医院妇产科产检的孕妇，采用前瞻性多中心随机对照临床研究发现：孕期分阶段精细补充复合维生素矿物质制剂（十月馨）可有效降低妊娠期并发症的发生，改善围产儿结局。

分段服用配比合理的营养素（金·十月馨），在孕前可促进孕产妇雌激素、孕激素分泌，提高卵子质量；孕早期可促进胚胎发育，促进胎儿神经系统雏形分化建立，还能缓解孕吐、恶心、呕吐、厌食等；孕中期可以促进胎儿脑部发育，帮助胎儿形成健康的消化、神经、骨骼系统和组织形态，缓解孕吐、头晕、小腿抽搐、私处痒痒等症状；孕晚期可以增加胎儿的脑细胞数量和体积，促进脑皮质沟回的形成，促进胎儿各系统和器官健康发育，缓解孕吐、手、脸、脚部、脚踝水肿。哺乳期可以提高新生儿体质，促进乳汁分泌、提高乳汁质量，促进产后各器官、系统功能及身材的快速恢复。

### 小贴士：补钙雷区踩了吗？

#### 1. 喝骨头汤能补钙

喝骨头汤补钙的效果并不理想。因为骨头中的钙不容易溶解在汤中，也不容易被肠胃吸收，喝多了反而可能因为油腻而引起不适，而影响对其他营养成分的摄入。

#### 2. 大量服用鱼肝油和钙质食品

长期大量食用鱼肝油和钙质食品，会引起食欲减退、皮肤发痒、毛发脱落、感觉过敏、眼球突出、血中凝血酶原不足及维生素 C 代谢障碍等。同时，血中钙浓度过高，会出现肌肉软弱无力、呕吐和心律失常等，影响胎儿正常生长。

#### 3. 大量服用维生素 A

在妊娠期间，大量服用维生素 A 和钙制剂或含钙质的食品，可能会导致胎儿生下时萌出牙齿，这是由于胎儿的牙胚在宫内过早钙化而形成的。

## C 补钙的方式有哪些？

### 一、食补

食补是优先选择的方式，多吃富含钙质的食物和均衡饮食是食补的原则。

奶类制品是最好的补钙选择，包括牛奶、酸奶等动物奶。羊奶是牛奶的衍生物，也是富钙食品，对乳糖不耐受的孕妈妈可以选择羊奶。

深绿色叶菜是很好的补钙来源，常见的食物有油菜、菜心、小白菜、苋菜、芥菜等。绿叶蔬菜中的钾、镁和维生素 K 含量不低，促进钙吸收的同时还能补充孕妈妈身体营养所需。

豆腐类制品含钙量也很高，常见的有卤水豆腐、石膏豆腐、豆腐干、千张等。豆制品中的镁和维生素 K 含量较高，能提高钙的吸收率。

鱼罐头（可连骨食入）、鱼松（鱼骨粉）、小虾皮等钙含量很高，但吸收率较低，食用量也较少。平时可以将这些食物打碎成粉末食用，提高其消化率。

粮谷类食品含植酸盐高，不利于钙的吸收和利用，但也可作为辅助补充。核桃仁、榛子仁、南瓜子等坚果和种子类食物也含有较多的钙，但因热量较高，孕妈妈适量食用即可。

### 二、钙剂

当食物补钙不能达到预期效果时，就需要考虑额外补充钙剂。

补钙产品很多，成分有所不同，理想的钙剂选择以碳酸钙成分为主，吸收率、安全性、性价比高，可以充分满足补钙量的需求，同时减轻孕妈妈因服用过多片剂而导致的胃肠道负担。此外钙剂中应该含有适量的维生素 D，维生素 D 可帮助钙的吸收利用。

每个孕妈妈缺钙的程度不一，需要补充的钙剂量也有所差异，因此建议遵医嘱，合理补充。

### 三、补钙注意要记牢

1. 单位时间内，人体吸收的钙量是有限的，一次性大量补充钙质，反而不利于钙的吸收。因此在食用富钙食物或补充钙剂的时候注意时间间隔，如钙剂不宜跟正餐一起补充，或在睡前额外补充牛奶。

2. 增加膳食中钾和镁的摄入，可减少钙的流失。而盐分摄入过多时，会增加钙的排出。所以饮食安排上要多吃富含钾和镁的蔬菜、水果、豆类、粗粮、薯类等食物，且要清淡少盐。

3. 含钙高的食物要避免和草酸含量高的食物一同烹饪，如菠菜、红薯叶、苦瓜、芹菜等，以免影响钙元素的吸收。

4. 食品添加剂、碳酸饮料、咖啡、酒、茶等都会干扰钙的吸收，补钙的同时要注意避开这些食品。

5. 每天到户外活动至少 30 分钟，多晒太阳，有助于体内维生素 D 的合成，促进钙的吸收。

（中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组）