

# 孕妇免疫力春季大考验 营养补充助力得高分



## 十月馨®

步源堂®战略支持

### 营养补充要选好 金·十月馨助力得高分

早在2016年,世界卫生组织营养促进健康和发展司长 Francesco Branca 博士就曾提出:“在健康饮食、最佳营养以及妇女在孕期应当使用何种维生素或矿物质问题上提出咨询意见,恰到好处的营养补充,会大大帮助孕产妇及其处在发育中的婴儿在整个妊娠期间和在此之后保持健康。”

### B 日常维护免疫力 夯实基础不可少

怀孕时,准妈妈体内的荷尔蒙发生变化,可能导致内分泌失调,影响免疫系统的功能,加上准妈妈的营养需求有所增加,孕期营养物质摄入不足也可能导致免疫力下降。要想通过上述春季高发疾病的考验,日常就要做好免疫力维护,夯实基础。

#### 运动维护:

春天来了,气温逐步回升,可以适当开展温和性运动,如散步、瑜伽这些安全性高的有氧运动,有助于增强孕妇的体质,提高免疫力。注意,如前往人群密集处,建议戴好口罩,做好防护。

#### 生活习惯维护:

休息前可以邀请伴侣为自己做做按摩,或者用热水泡泡脚,坚持早睡早起,培养良好的生活习惯。养好精神是维护免疫力的一大法宝。

#### 精神维护:

妇在怀孕期间应该尽可能保持轻松愉快的心情,多和亲近的人聊聊天,培养自己的爱好,不要过度思虑,好心情也是免疫力的好帮手。

#### 饮食维护:

孕妇在怀孕期间对营养的需求量大,应多吃富含营养的食物,如鸡蛋、牛奶、瘦肉、新鲜蔬菜和水果等。多吃高蛋白食物,如鱼、鸡、蛋、奶等,同时摄入丰富的水果和蔬菜,以获取足够的维生素C和维生素A,这些都有助于增强免疫力。此外,孕妇还应避免食用过于油腻和生冷的食物,保持饮食的清淡和温热。

(中国优生科学协会“围产保健与优生基层行”项目组)

春季来临,万物复苏,阳光晴好,是外出享受日光、活动筋骨的好时机。户外活动也是准妈妈的必备功课,借由春风驱散冬日的沉闷,不仅能舒展身体,还能重拾好心情。

不过,这一时节也隐藏着一些对准妈妈免疫力的大考验。准妈妈的免疫系统在孕期会自然调整,以保护胎宝宝的成长,这种调整可能使准妈妈更容易受到病毒和细菌的侵袭。

同时,伴随着忽冷忽热的气温及花粉等过敏原的出现,准妈妈很容易触发免疫系统的过度反应或抑制,患上呼吸道疾病和过敏性疾病。孕期如何提高免疫力,本期内容将为您详细讲解。



每一位准妈妈在孕期都会被精心呵护,每日丰富的食物可以有效摄入部分营养,但是如果想把自己和宝宝所需的营养都补全,提高免疫力,所需食物量是非常大的,孕妇很难一天内把所有食物吃完。而且,不同食物内所含的营养价值不同,人体吸收程度也不同,吃少了营养不足,吃多了又给身体带来负担。

吃哪些?吃多少?怎么吃?如何保证营养的充足性和全面性?选择专业的孕期营养品,可以有效解决这个问题。金·十月馨,遵循“缺什么补什么,缺多少补多少”的原则,给每一位孕妈妈保驾护航。

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),在孕前可促进孕妇雌性激

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、私处瘙痒等症状;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、脸、脚部、脚踝水肿。乳母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。

精准、适度地补充营养,最大程度满足身体所需,才是适合的营养品。金·十月馨以维生素A、维生素D、维生素B1、维生素B2、维生素B6、VC、叶酸、烟酰胺、泛酸、钙、铁、锌等为主要成分,根据女性怀孕的不同阶段,按孕早期、孕中期、孕晚期、哺乳期四个时段科学计算,灵活调整微量元素和各种维生素配比,提高免疫力无需再苦苦计算,放心选择金·十月馨,就是选择给自己的免疫力筑起防火墙,为自己和孩子增添一份保障!

### A 免疫力“考题”花样多

#### 气温多变易感冒

中国气象局的调查报告显示:“从数据上来看,秋季是寒潮频发的季节,春季其次,冬季则是最少的。”春季回暖时,如果遇到冷空气侵入,冷暖气流拉锯,气温会忽高忽低,反复变化,容易出现“倒春寒”。加上春天早晚温差大,乍暖还寒,准妈妈的身体调节功能还未适应,感冒最容易找上门来。

#### 病菌纷飞会感染

春天是病毒繁殖生长的高峰期,病毒和细菌随着春风飘散各处,涌入人体。此时,准妈妈的免疫力降低,免疫系统如果未能及时消灭病毒,很容易感染一些常见的传染病。其中风疹、腮腺炎等常见于冬末春初的病毒可能会进入胎盘影响胎儿发育。

#### 季节过敏高发季

春季也是过敏高发的季节,花粉、柳絮、看不见的尘螨都可能引发过敏。据世界卫生组织统计,全球有1.5亿哮喘患者,其中50%的成人及至少80%的儿童均由过敏因素如花粉引发。女性怀孕后雌激素水平增高,免疫力减弱,可能会引起身体的超敏反应,即使此前没有过敏史,也可能突发过敏,产生打喷嚏、皮肤瘙痒、起水泡等症状,严重者可能会休克甚至危及胎儿。

广告  
晋食健广审(文)第261114-00223号

# 备孕 怀孕 金·十月馨

专为孕妈妈均衡营养分段研制

保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病。

食健部G202114101917 1册 《适宜人群》 需要补充多种维生素矿物质的人群、孕93 《不适宜人群》 17岁以下人群及哺乳期  
食健部G202114101918 2册 《适宜人群》 需要补充多种维生素矿物质的人群、孕93 《不适宜人群》 17岁以下人群及哺乳期  
食健部G202114101919 3册 《适宜人群》 需要补充多种维生素矿物质的人群、孕93 《不适宜人群》 17岁以下人群及哺乳期  
食健部G202114101920 4册 《适宜人群》 需要补充多种维生素矿物质的人群、孕93 《不适宜人群》 17岁以下人群及哺乳期

服务热线: 400-100-2805  
步源堂生物科技有限公司