

孕期贫血不可忽视，科学补充至关重要

十月馨®

步源堂®战略支持

怀孕是生命中一段美好的旅程，但同时也是对身体的一次重大考验。随着孕期的推进，准妈妈的身体需要为胎儿提供充足的营养，而此时，许多孕妈可能会出现头晕、乏力、脸色苍白，甚至心悸、气短等不适症状。你或许会觉得这些只是怀孕带来的正常反应，但它们很可能是孕期贫血的信号。数据显示，孕期贫血在准妈妈中并不少见，若不及时干预，不仅会影响孕妈的健康，还可能导致胎儿发育迟缓、早产甚至低出生体重。因此，准妈妈们积极地关注自身的身体状况，预防贫血，为母婴健康打下坚实基础。



NO.1 为什么孕期会贫血

孕期贫血是准妈妈们常见的问题，如果孕妇饮食挑食，营养摄入不均衡，或者因妊娠反应影响进食，就容易导致贫血。

怀孕后，孕妇对铁的需求量显著增加，需额外满足母体（Hb 数量的增加）和胎儿（骨骼、中枢神经系统以及血液系统的发育）的需求。[1]同时，怀孕后胃酸分泌减少，影响铁的吸收，而宝宝生长发育又需要大量铁元素，使得孕期铁元素的需求量比怀孕前增加了近一倍。如果铁的摄入和吸收跟不上，就容易发展成缺铁性贫血。

除了缺铁，叶酸不足也可能导致贫血。怀孕后，准妈妈的身体对叶酸的需求量由孕前 50~100 微克增加到 150~300 微克，加上妊娠期叶酸从尿中的排出量增加，如果动物性蛋白质和新鲜蔬菜进食得少，就更容易缺乏叶酸，由此引发叶酸缺乏性贫血。[2]



NO.2 孕期贫血对母婴的影响

孕期贫血的危害不容小觑，它不仅影响准妈妈的健康，还可能对胎儿的正常发育带来不良影响。

1. 对孕妈的影响

如果孕妈贫血，身体的抵抗力会下降，产褥感染、产后出血、失血性休克、突发心血管疾病等风险增加，且产后易出现乏力、身体机能下降、头痛、直立性头晕等症状，住院时间延长，产奶量减少，产后输血以及产后抑郁的风险增加。[1]

2. 对胎儿的影响

胎儿的生长发育需要充足的氧气，而这些氧气主要来自母体。如果孕妈贫血，胎儿可能会出现宫内发育迟缓，出生时体重偏低，甚至有早产或缺氧的风险。更重要的是，孕期贫血可能会影响胎儿自身的铁储备，从而对智力发育和免疫系统的健全产生一定影响。因此，孕期贫血不仅是孕妈自身的问题，也关乎宝宝的健康成长。

NO.3 如何科学补血，预防孕期贫血

孕期贫血不可忽视，科学合理的补血方式有助于保障母婴健康。

1. 合理膳食，科学补铁

- 优先摄取动物性铁源（血红素铁）：红肉（如牛肉、羊肉）、动物肝脏、蛋黄、血制品等，吸收率较高，有助于补充铁元素。
- 适量摄取植物性铁源（非血红素铁）：如菠菜、黑木耳、紫菜等，但其吸收率较低，可与富含维生素 C 的食物搭配，以提高利用率。
- 促进铁吸收：餐后适量食用富含维生素 C 的水果，如橙子、柠檬、猕猴桃等，有助于增强铁的吸收。
- 避免影响铁吸收的食物：咖啡、浓茶及高钙食物可能抑制铁的吸收，应避免与铁剂或高铁食物同时摄入。

2. 养成健康的生活习惯

- 规律作息，避免熬夜，保证充足的睡眠，以维持良好的血液循环和代谢状态。
- 适量运动，如散步、孕期瑜伽等，有助于促进血液循环，提高身体对铁的利用率。
- 定期产检，关注血红蛋白水平，根据检查结果及时调整饮食结构或补血方案，确保母婴健康。

3. 遵医嘱补充铁剂和必要营养素

对于饮食难以满足铁需求或已出现严重贫血的孕妇，应在医生或营养师的指导下，适量补充铁剂，如甘氨酸亚铁片、富马酸亚铁等改善贫血状况。其中“甘氨酸亚铁是一种螯合物，与其它补铁强化剂相比较具有适口性好、副作用小、吸收率高的特点，容易被人体吸收，是一种较理想的铁营养强化剂，对防止铁营养缺乏，增进健康具有重要意义。”[3]

十月馨·步雪，特别添加了甘氨酸亚铁、酪蛋白磷酸肽、甘氨酸亚铁和维生素 C 营养强化剂。其中，“酪蛋白磷酸肽作为“矿物质载体”，因其具有特殊的磷酸丝氨酸结构，可以有效提高机体对矿物质元素的生物利用度。”[4]此外，十月馨·步雪还特别添加了大枣、枸杞、阿胶等传统滋补成分，口味纯正，独立小袋包装，方便随时随地携带，是忙碌准妈妈的理想选择。

孕期贫血不可忽视，科学补血至关重要！通过均衡膳食、规律作息和合理补充营养，准妈妈们可以保持充沛的能量储备，为自己和宝宝的健康提供强有力的保障。让每一位准妈妈都拥有健康与自信，使这段美妙的孕期旅程充满幸福与力量！

[1]李力,黄畅晓.关注妊娠合并缺铁性贫血[J].西南医科大学学报,2024,v.47(03):185-187.

[2]赵天卫.孕期防贫血 母子保平安[J].健康博览,2012,No.230(12):28-29.

[3]赵海田,姚磊,王静.甘氨酸亚铁安全性及其防治缺铁性贫血的功能试验[J].食品研究与开发,2007,No.145(12):5-8.

[4]乔巍,许倩,王宇,韩雪,吕晓红,侯爱菊.酪蛋白磷酸肽提高矿物质元素生物利用度的研究进展[J].乳业科学与技术,2024,47(05):32-38.

(步源堂)