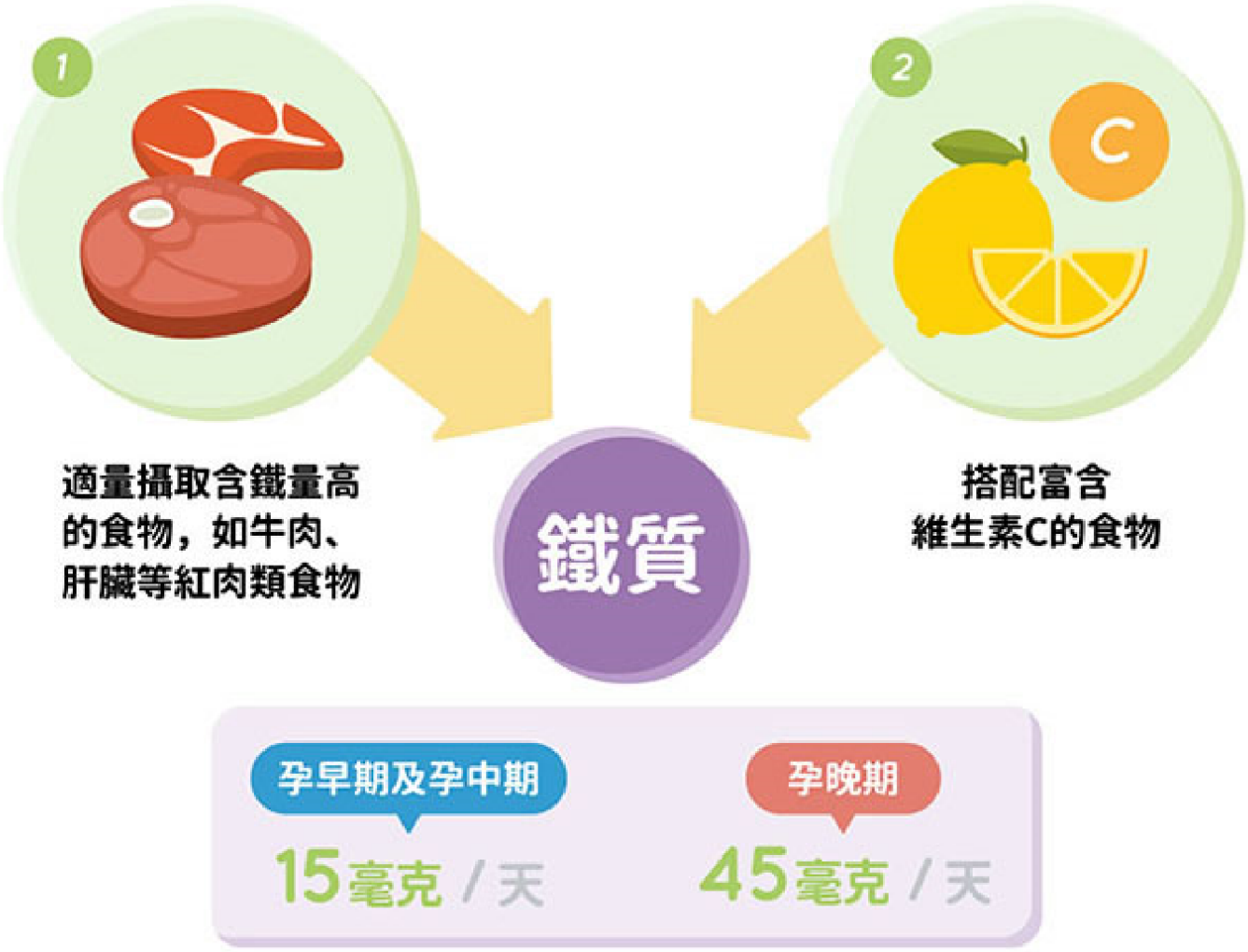
孕晚期
文章

孕婦鐵質攝取量聽說對孕晚期特別重要，請問應該如何補充?

二月 14，2021

1 MIN



孕期補鐵這樣做

1. 多吃含鐵量高的食物：尤其是動物性來源，如牛肉、肝臟等紅肉類食物

2. 富含維生素C的食物，它可以幫助鐵質吸收

3. 鐵質補充劑：不食用肉類的吃素媽媽、本身有先天性貧血或擔心鐵質攝取不足的媽媽，建議可經醫師評估後，食用鐵質補充劑。

服用鐵劑期間，有些媽媽會有噁心、便秘、腹瀉、腹部不適等不適情況。這時候可以諮詢醫護人士，更換鐵劑改善副作用。