孕晚期
文章

緩解孕晚期不適：貧血

二月 14, 2021

1 MIN

我從懷孕中後期開始，常常感到疲倦、頭昏眼花，有時後站起來時會突然眼前發黑、眼冒金星，甚至差點昏倒！難道我的懷孕過程出了什麼狀況嗎？

除了媽媽自己身體因為懷孕的生理變化導致的相對貧血外，腹中的寶寶對於鐵質需求增加，會從媽媽那裡攝取並儲存起來，以應付出生後4-6個月的需求。所以若媽媽沒有補充足夠的鐵質，容易因為缺乏重要的造血元素---鐵，而發生貧血，對寶寶也會產生不好的影響！

貧血容易讓媽媽：

1. 頭昏眼花
2. 疲倦
3. 心悸
4. 易感到喘

貧血容易讓寶寶：

1. 早產
2. 低出生體重
3. 出生後存活率低
4. 感染率提高
5. 往後認知能力發展受限

媽媽不用太緊張，如果是因為貧血造成上述不適症狀，可以透過不同方式來補充鐵質，媽媽可以前往 孕晚期 關鍵營養素 鐵，了解該怎麼攝取到足量的鐵質。