

孕妇缺钙怎么食补？

蒲 莉

成都市新都区妇幼保健院 610500

〔中图分类号〕R173 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-104-01

孕期孕妇的状态对胎儿的发育能够产生直接的影响。因此在孕期，孕妈妈要注意营养的摄取，注意钙量的吸收，为胎儿提供足够的营养。如果在孕期孕妇出现的缺钙的情况，很容易造成妊娠困难、妊娠高血压等情况，并对生产后的身体状况产生影响。接下来笔者就孕妇补钙的原则和方法进行主要阐述。

1 孕妇补钙的原则

孕期的补钙原则是将食补作为主要方法，可适当服用孕妇钙片等辅助补钙。

2 孕妇补钙的方法

(1) 饮食平衡

食物中含钙量最高的是牛奶，既拥有较高的含钙量又容易被人体吸收。豆制品、蛋类等也含有丰富的钙元素及其他微量元素。孕妇缺钙是要以补钙为主，但是一味地补钙会降低孕妇对钙的吸收程度，因此需要同时摄入其他微量元素，帮助钙量吸收。按照常理来说，我们都知道“缺多少补多少”的道理，但是事实上我们并不能准确预知孕妇缺钙量的多少，不同孕妇的不同身体状况所需要补充的钙量也有所不同。补充钙的含量低时人体对钙的吸收率就高，而过多地补充钙就会降低人体对钙的吸收能力。因此，在补充钙的含量方面需要科学合理。



在日常饮食方面要有一个科学的饮食方案，将钙与维生素搭配起来进行补充，同时要控制食物制作过程中盐的使用量，过多地服用盐会造成孕期水肿，不利于钙的吸收。尽量远离抽烟、喝酒的场所，避免二手烟的吸入，与此同时少喝或不喝碳酸饮料，这些东西都会使得补充的钙量快速流失。

在我们身边除了牛奶及豆制品还有很多高钙量的食物，如，芝麻、花生及油菜、芹菜等绿色蔬菜。这些食物能够给与孕妇丰富的营养，保证钙量的吸收，但是要注意钙与蛋白质的冲突，有些食物中含有丰富的蛋白质，过多的蛋白质的服用也会影响孕妇钙量的吸收。草酸也是需要特别注意的，含草酸的食物与含钙量高的食物碰撞会大大削减食物中的钙量，影响孕妇钙的吸收。

此外，孕妇及家属要注意饮食的平衡，科学用油、科学烹饪，为孕妇创造良好的饮食环境。

在这里我们需要注意的，并不是所有的孕妇都需要补充钙，因此不需要在整个孕期都服用含钙量高的食物。胎儿出生后母乳喂养期间，母乳的含钙量虽然不及牛奶丰富，但是母乳中营养物质的比例对于婴儿来说是非常合适的，能够促进婴儿对母乳中钙量的吸收。在此期间只要孕妇保持一定的钙量吸收即可。

(2) 钙剂辅助

食补的方式比较适用于孕妇缺钙的情况比较轻，并且在孕期没有出现缺钙引起的各种疾病如骨质疏松、腿部抽筋等。而当孕妇钙量损失比较严重就需要加入钙剂，通过食补加钙剂的方法尽快的为孕妇补充钙量。关于钙剂的选择很多孕妇及家属会比较偏向于广告效应，认为有广告的补钙产品就一定有所保障。事实上，在一定程度上广告产品的确能够给与消费者质量保障，但是并不代表该产品一定适合。因此，钙剂的选择要在医生的指导下完成，不同阶段的孕妇所需要服用的钙剂产品是不同的。购买时要注意钙剂的产地、钙含量及其他微量元素的含量、生产日期，确保所购买钙剂的正规。此外，不同种类的钙剂溶解度、吸收度也是不同的，孕妇可根据医生的建议进行选择。维生素D是钙剂中非常重要的一种微量元素，它能够有效的促进钙量的吸收，但是服用钙剂之后不要立即服用茶水或者用茶水代入，茶水中的草酸会与钙剂中的钙产生反应，大大减少孕妇钙量的吸收。更重要的是，钙剂的服用要谨遵医嘱，切忌多服，不仅会影响钙量及其他微量元素的吸收还可能引发妊娠合并尿路结实。



总而言之，胎儿需要在十个月内有最开始的几毫米成长到几十厘米势必吸收大量的母体营养，特别是钙量。在此期间孕妇如果出现了缺钙现象就会对胎儿的成长产生不良的影响，严重的会造成各种先天性疾病，对今后的正常生活产生影响。因此，孕妇缺钙的问题一定要得到重视并时刻注意孕期的补钙，最大程度上为胎儿创造一个良好的成长环境。