

按照说明书用药

请按医嘱用药

按时按量用药

药师在您身边



药葫芦娃官方微信



安全用药
健康为民

主办单位

国家药品监督管理局

承办单位

各省、自治区、直辖市药品监督管理局
新疆生产建设兵团药品生产监督管理局



2023 “全国安全用药月”

安全用药 健康为民

孕妈妈该怎么补
叶酸、维生素？



中国药学会
CHINESE PHARMACEUTICAL ASSOCIATION

孕妈妈该怎么补叶酸、维生素？

很多孕妈妈在整个孕期都在服用叶酸、维生素等营养素制剂，还有些准妈妈在备孕期就已经开始服用了。

叶酸，属于B族维生素，健康备孕或孕期女性可以通过每天补充0.4~1毫克叶酸预防胎儿神经管畸形（脊柱裂等）。备孕的准妈妈们一般提前3个月服用叶酸就可以了。

当然，也有一部分孕妈妈是已经怀了宝宝之后才想起服用叶酸的。不过不用太担心，因为作为人体所需维生素，叶酸完全可以从日常饮食中获得，孕妈妈只要不是过分挑食，体内通常不会呈现叶酸缺乏状态。不过，孕早期（妊娠1~3个月）坚持服用叶酸制剂还是很有必要的，因为这一时期，是宝宝神经管畸形的高发期，而孕妈妈特殊的生理状态，对叶酸的需求量会增加，日常饮食往往难以满足，因此应该每日补充叶酸。

目前，市面上的叶酸产品种类繁多，很多孕妈妈在选择叶酸补充剂时会感到迷茫。在此，建议大家从正规药店购进叶酸产品，而且在早期时完全可以选择只含叶酸的产品。

进入孕中期后，宝宝对维生素的需求量会增加，孕妈妈可以在正常膳食的基础上，使用复合维生素制剂。所谓复合维生素，是指含有多种维生素（维生素C、D、E，叶酸等）、矿物质（钙、镁等）及微量元素（锰、锌）的复合制剂。目前市面上常见的复合维生素品牌有很多，但是建议孕妈妈选择孕妇专用复合维生素。

复合维生素的片剂片型通常比较大，有的药片长度近2厘米，服用后可能会导致食管或胃部不适，孕早期服用可能会加重早孕反应；而且在孕早期，宝宝对于维生素的需求基本可以从母体的膳食及储备中得到满足，因而在孕早期是完全不需要使用复合维生素制剂的。

