



預約好孕！孕前“儲鐵” 為寶寶健康踏出第一步

- 文：國民健康署 -

《孕媽咪營養充足》是寶寶健康成長的重要關鍵！為能傳輸重要的營養素幫助寶寶健康發育，懷孕期間鐵的需求量會較一般成人增加，國民健康署呼籲有懷孕計畫的婦女孕前就應該注意攝取富含鐵質的食物，將身體調整至良好健康狀態，以孕育健康的下一代。

育齡婦女約 2 成有「貧血」現象

依據國民健康署 104-107 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果，我國 15-49 歲育齡婦女貧血的比率為 18.6%（血紅素濃度 <12 g/dL 視為貧血），其比例已逐年下降（102-105 年、103-106 年貧血率依序為 22.40%、19.54%）。

女性進入青春期後至更年期前，每月皆會有經血的流失，為出現貧血的高風險族群，貧血症狀包含容易感到疲勞、嗜睡、頭暈、體能衰退、臉色蒼白等，其中最常見的類型即為缺鐵性貧血。若進入懷孕階段，孕媽咪會因生理變化而增加血液量，再加上分娩時的大量出血及哺育母乳導致的鐵質耗損，此時母體對鐵的需求量將會不斷增加。鐵是製造母體及胎兒血紅素的重要元素，若懷孕期間鐵缺乏可能導致胎兒早產、低出生體重，且新生兒出生 4 個月內所需的鐵質主要來自孕期母體的提

供，若未能於懷孕期間儲備足夠的鐵，可能造成寶寶生長發展遲緩。

《孕前》留意鐵攝取原則 儲備關鍵營養

依據國民健康署「國人膳食營養素參考攝取量」建議，成年女性每日建議鐵攝取量為 15mg，並提供減少貧血的飲食原則如下：

□ 多吃富含鐵的食物：

平時注意食用含鐵量高的食物，例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不宜超過每日建議攝取量。

□ 多吃深色蔬菜：

富含鐵質的動物性食物常含有高量脂肪，而深綠色蔬菜的鐵吸收率雖然較低，但亦可作為部分鐵質的來源，例如：莧菜、甜碗豆、紅鳳菜等。

□ 多吃維生素 C：

用餐中或餐後一起食用富含維生素 C 的新鮮當季水果，可促進鐵吸收。

□ 避免用餐喝茶：

茶中的「單寧酸」會與鐵形成不溶性化合物，減少近 50% 的鐵質吸收，建議不要於用餐時喝茶類飲料。

一般成年女性若出現貧血症狀，建議就醫進行血液檢查；有生育規劃的婦女在懷孕前即需注意營養攝取量，如有需要應洽詢營養師改善飲食，或在醫師處方指導下補充相關補充劑。

孕婦產前檢查及營養諮詢服務 預約《健康好孕》

為能瞭解孕媽咪及寶寶的健康狀況，以及早發現異常及早治療，我國提供孕婦免費 10 次產檢，其中於第 1 次產檢之血液常規檢查進行血紅素濃度檢驗，並包含 2 次一對一衛教指導服務，強化準媽咪孕期營養健康識能。民眾如有任何孕前、孕期及產後營養的問題，歡迎撥打孕產婦關懷諮詢專線 0800-870-870（國語諧音：抱緊您，抱緊您），將由專業人員解答及主動致電回復，或至「孕產婦關懷網站」（<https://mammy.hpa.gov.tw/>）查詢孕期照護資訊，歡迎準爸媽們多加利用！