

孕期为啥要补钙？怎么补？ 完整攻略来啦！

随着二胎政策的放开，很多宝妈都在蠢蠢欲动，关于孕期补钙这件事儿很多人都有疑问，近日，记者找到瑞安市金婴孕妈妈中心的营养师，来说一说孕期补钙的这些事情。



1 孕期为什么要补钙？

钙是人体重要的矿物质，是骨骼生长和维持骨骼健康的必要因素。另外，钙在凝血机制中起到重要作用，对神经信号传导、心脏健康也有一定作用。

而胎儿生长发育所需的钙，完全来自母亲。钙不仅可以强健宝宝的骨骼和牙齿，还能帮助宝宝拥有健康的心脏、神经、肌肉和凝血功能。对于孕妈妈自身来说，补充足量的钙可以降低高血压的风险。

如果孕妈妈钙摄入不足，为了满足宝宝正常的生长发育，她会选择将自己骨骼中的钙溶解出来，运送给胎儿，以牺牲自身骨骼健康为代价。这也足以见得妈妈的伟大。孕期钙缺乏，还会增加先兆子痫的发病风险。

所以，孕期摄入足够的钙，对宝宝和孕妈妈自身的健康都是至关重要的。

2 孕期如何补钙？

说到如何补钙，咱们要先来看看对钙的需要量是多少。据《中国居民膳食营养素参考摄入量 2013 版》显示：孕早期 800 毫克；孕中期 1000 毫克；孕晚期 1000 毫克。

可见，孕早期的钙需要量和普通成人相同，都是 800 毫克，所以在孕早期无须额外补钙。只要每天保证 300 克的液体奶，或者相当于这些量的奶制品，再加上其他饮食中的钙，就能满足身体的需要。

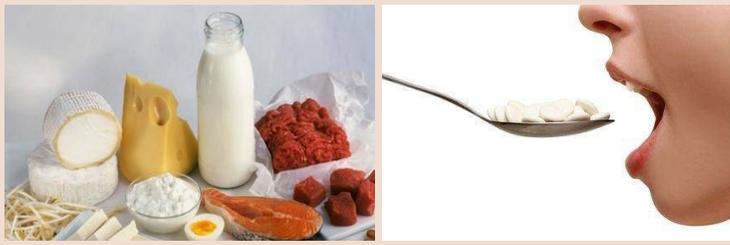
到了孕中期和孕晚期，对钙的需要量增加了 200 毫克，可以将奶制品的量增加到 500 克，从而满足孕妈妈自身和宝宝两个人钙的需要。另外别忘了，哺乳期的妈妈钙需要量也是 1000 毫克，所以“卸货”后也要注意钙的足量摄入。

有的孕妈妈说：“我不喝牛奶，喝豆浆可以吗？”可以喝，但不能作为主要的钙来源。豆浆中钙的含量很低，补充 100 毫克的钙，大概需要喝 1000 毫升的豆浆，这太难达到了。而换成牛奶或者酸奶，也只需要一小杯就足够了。奶制品目前被认为是最佳的补钙产品。

可是，有的孕妈妈就是不喝奶，甚至连酸奶都不接受，怎么办啊？

没办法，只能用膳食补充剂了，否则根本不能满足每天身体对钙的需要。否则，孕妈妈会溶解骨骼中的钙，以保证宝宝的正常发育。对孕妈妈的骨骼健康非常不利。

补充多少钙剂合适呢？如果一点奶制品都不摄入，可以每天吃 500 毫克的钙剂。除此之外，也要保证其他含钙高的



食物摄入，比如绿色蔬菜、豆制品、芝麻或者麻酱、虾皮等食材，从而达到每天 1000 毫克的钙需要量。

这里需要提醒的是，孕妈妈每天钙的总摄入量不应该超过 2000 克，其中包括补充剂、奶制品、其他食物中所有的钙。

有的人还可能在喝孕妇奶粉的同时，服用膳食补充剂，或者同时服用两种以上的补充剂，这个时候一定要注意计算其中钙的含量，以免过量造成危害。

过量补钙会阻碍其他矿物质的吸收，比如铁和锌的吸收。过多的钙还加重孕妇便秘。孕妇由于自身激素的变化，导致了肠道肌肉放松，从而延长食物排空时间，而过量的钙又可以减少排便冲动，从而使得便秘加重。同时，碳酸钙补充剂还会干扰胃肠功能，形成气体导致腹胀。

最后，过量的钙还可能引起肾结石。所以补钙要适度，不可太过。

钙补充剂有很多类型。碳酸钙属于最实惠的类型，但有些孕妈妈吃后，可能有胃灼烧感等副作用产生，可以换柠檬酸钙或者苹果酸钙，副作用小，吸收率也较高，但是价格也相对高一些。孕妈妈可以根据自身情况进行选择。

3 胎盘钙化和孕期补钙没啥关系

有的孕妈妈不敢补钙的原因是，担心胎盘钙化和不好生。胎盘钙化其实是胎盘的一种正常的老化过程，并不属于病理改变。通常胎盘的状态被分为 4 个等级，从 0（不成熟）到 III（最成熟的），随着胎龄的不断增长，胎盘也逐渐变得成熟。

但是根据目前的研究，还不能将胎盘钙化的程度和是否即将生产划等号。过早的胎盘钙化，可能和高危妊娠、分娩并发症有较高的风险有关联，对于是否会对新生儿有害，目前还没有明确的答案。目前也没有证据证明，胎盘钙化和孕期补钙有关。

至于好不好生，主要的因素还是胎儿大小、孕妇产道、产力及心理因素有关。

所以，钙应不应该补，并不能直接用一个字或者两个来回答，而要具体情况具体分析。

如果饮食中的钙已经足以满足身体的需要，根本无需额外补钙。但是如果不能通过饮食补充足够的钙，那么就需要考虑服用钙补充剂了，以保证孕妈妈自身和宝宝的健康。

不只是钙，其他的营养素也是一样，尽量通过食物来补充；如果食物不能满足身体需要，就要在专业人士的指导下，合理使用膳食补充剂，以达到营养的均衡。

李心如 | 整理

