

## 铁含量低、缺铁或缺铁性贫血 Low iron, iron deficiency, or iron deficiency anemia

如果您的血液检查显示为**贫血**，则意味着您的**血红蛋白**（红血球）低于正常水平。您的血液检查还可能显示，用于制造血红蛋白的**铁**（铁蛋白）水平较低。

### 原因 Causes

您的铁水平受怀孕前身体储存的铁以及您从食物和补充品中摄入的铁的影响。为了支持胎儿的成长，孕妇需要比平时更多的铁。

### 症状 Symptoms

有些患者会感到疲倦、头晕、面色苍白、气短或心悸（心跳加快）。

### 您为什么需要铁补充剂 Why you need iron supplements

铁对于宝宝的成长很重要，也有助于您从分娩失血中恢复。仅通过食物来纠正缺铁是非常困难的。如果您的铁含量较低，那么您的产前维生素中就没有足够的铁。

### 选择铁补充剂 Choosing an iron supplement

我们经常建议服用 Palafer 或 Feramax，因为只需每天服用一次，且耐受性更好。这些药都无需处方。请向药剂师询问，因为这些药都是放在药剂师柜台里面的。也有其他选项可供选择，包括：

铁补充剂	服用次数	每片/胶囊的铁剂量	每 30 天的费用	存在肠道副作用的可能性
硫酸亚铁	一天 1-2 次	每 300 毫克片剂含 60 毫克元素铁	不到 \$5	***
葡萄糖酸亚铁	一天 2-3 次	每 300 毫克片剂含 35 毫克元素铁	不到 \$5	**
富马酸亚铁（例如 Palafer）	一天 1 次	每 300 毫克片剂含 100 毫克元素铁	\$5-25	**
多糖-铁复合物（例如 Feramax）	一天 1 次	每 150 毫克胶囊含 150 毫克元素铁	\$5-\$25	*

### 如何服用铁补充剂 How to take iron supplements

空腹服用铁补充剂，最好与富含维生素 C 的食物/饮料一起服用。避免与钙（包括乳制品和 TUMS 抗酸剂）一起服用。开始每天服用一粒，如果可以耐受，可增加到建议的服用次数。在妊娠期的剩余时间内继续服用铁剂（产后也可能要服用）。血红蛋白可能需要数周时间才能改善。

### 副作用和应对方法 Side effects and what to do

副作用可能包括恶心、腹胀和/或便秘。您的大便也可能会变黑。如果您出现副作用，可改为尝试每隔一天服用一次铁补充剂，最近的研究表明这样服用吸收效果也同样好。

### 食物中的铁 Iron in food

[www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/iron-foods](http://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/iron-foods) 上的信息可能会帮助您找到富含铁的食物选择，以便可以纳入到您的饮食中。

## 如何应对便秘 How to manage constipation:

怀孕常常会导致便秘（排便更加困难）。

### 水 Water

增加每天的饮水量（比平常多 2 杯）。

### 纤维 Fibre

尽量确保您从食物中获取足够的纤维。大多数人惊讶地发现自己饮食中的纤维含量并不高，即使他们是在吃自己认为健康的饮食。成年女性的膳食纤维推荐量为每天 25-30 克。这可能很难从食物中获得。要获得每日推荐的纤维量的一半，一个简单方法是在饮食中加入一份高纤维谷物，例如“**All-Bran Buds**”。这样，每天 1/3 杯（约 2 大汤匙）的份量就能额外提供 13 克的纤维。可以把高纤维谷物撒在酸奶上，为其增加松脆的配料。或者，如果您愿意，高纤维谷物也可以取代您平时吃的一部分冷谷物。

对于某些人来说，每天吃一些西梅干或喝一小杯西梅汁也有助于控制便秘。西梅和西梅汁含有山梨醇，这是一种天然存在的糖醇山梨醇，具有温和的通便作用。西梅和西梅汁最好与高纤维和液体饮食结合使用。

下面列出了一些常见食物以及这些食物的纤维含量。卑诗省健康连线 (Health Link BC) 可以提供有关食物中纤维的更多信息，或者您可以拨打 811 向营养师咨询。[www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/fibre](http://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/fibre) , [www.nlockfood.ca/en/Articles/Fibre/](http://www.nlockfood.ca/en/Articles/Fibre/)

食物	份量	每份纤维含量
黑面包	1 片	2 克
多谷物面包	1 片	3 克
	Special K 麦片	1 杯
	Rice Krispy 麦片	1.2 杯
	Shreddies 麦片	1 杯
	All Bran Buds 麦片	1/3 杯
中等大小的苹果	1	5 克
中等大小的香蕉	1	4 克
西梅	5	3 克
小橙子	1	2.3 克
生菜	1 杯	1 克
西兰花	1 杯	2.4 克

### 运动 Exercise

运动有助于缓解便秘。目标是进行中等强度的锻炼，一周至少 150 分钟，例如每天 30 分钟。

### 治疗便秘的药物 Medications for constipation

一些便秘治疗方法在整个怀孕期间都可以安全使用，并且在大多数药房或杂货店都有售：

- 纤维产品 – 例如 Metamucil 或 Benefibre
- PEG 3350 产品 – 例如 Restoralax 或 Lax-a-day