準備懷孕期

文章

# 懷孕前先補充葉酸

準媽咪至少在懷孕前 **12** 星期便可加強補充葉酸，有助預防孕婦貧血及胎兒患上神經管缺陷（先天腦部或脊椎發育異常）。可選擇吃含豐富葉酸的食物，亦可服用葉酸補充劑。補充葉酸對懷孕首 **3** 個月尤其重要，不過補充葉酸，亦適用於整個懷孕期及哺乳期。

**1 min to read**

## 含葉酸的主要食物

- 深綠色葉菜如菠菜、菜心；西蘭花；蘆筍；牛油果；秋葵
- 乾豆、豆類，如扁豆、青豆、紅豆、綠豆、黑豆
- 堅豆如花生、果仁
- 柑橘類水果如橙、西柚；木瓜；士多啤梨
- 肝臟
- 添加了葉酸的早餐穀物

## 雀巢心得精華

想知道更多各育兒階段會遇到的情況及應對方法，歡迎加入雀巢防敏媽媽會，免費獲取更多懷孕及育兒小錦囊！