



發稿單位：國民健康署

發稿時間：109年5月6日

## 孕前補充葉酸 助寶貝健康成長

孕媽咪的營養狀態是寶寶健康成長的關鍵！懷孕初期是胎兒神經器官發育的重要時期，國民健康署呼籲有懷孕計畫的準媽媽們在孕前就應該均衡攝取富含葉酸的食物，在良好的健康狀態下懷孕，幫助寶寶健全發展。

### 育齡婦女每 10 人就有近 1 人葉酸缺乏

依據國民健康署 105-108 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果，我國 15-49 歲育齡婦女葉酸缺乏的比率為 9.23%（血清葉酸濃度 $<6$  g/dL 視為過低），較 103-106 年 7.86%、104-107 年 9.10% 略為上升。

葉酸能幫助寶寶神經系統的發育與活化，且懷孕階段孕媽咪會因為生理變化而增加血液量，因此胎兒及母體本身已需要更多的葉酸，若有飲食攝取不足或不均衡的情形，則容易成為葉酸缺乏的高危險族群。懷孕初期葉酸缺乏，可能導致胎兒腦及脊髓等先天性神經管缺陷、自發性流產、早產、出生體重過輕等情形，孕媽咪則容易出現疲倦、情緒低落、暈眩、貧血等症狀。

### 葉酸充足攝取 3 建議 好孕必備關鍵

依據國民健康署「國人膳食營養素參考攝取量」建議，成年女性每日建議攝取 400 微克的葉酸，有生育規劃的婦女在孕前 1 個月至懷孕期間則應每日攝取 600 微克的葉酸，以供母體及胎兒所需。國民健康署提供葉酸攝取 3 點建議如下：

**孕前開始補充葉酸：**懷孕初期是寶寶成長發育的重要階段，許多準媽媽在懷孕初期並不知道自己已經懷孕了，建議準媽媽們應於準備懷孕期間就開始補充葉酸。

**多吃富含葉酸的食物：**優先由天然食物中多樣攝取，葉酸廣泛存在於許多食物中，平時注意食用含量較高的食物，例如：綠色蔬菜、肝臟、豆類及柑橘類水果。孕媽咪每日應攝取 3-4 份綠色蔬菜（煮熟約 1.5-2 碗，建議可選擇食用菠菜、韭菜等富含葉酸的蔬菜），並攝取 2-3 份水果（切塊水果約 2-3 碗），以達到每日葉酸建議攝取量。

**必要時使用補充劑：**如有需要應洽詢營養師改善飲食，若在日常飲食中攝取不足，可於醫師處方指導下使用葉酸補充劑。

### **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，我國提供孕婦 10 次免費產檢，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/>）查詢孕期營養照護資訊，歡迎準爸媽們多加利用！



孕產婦關懷網站 QR Code

孕產婦關懷網站: <https://mammy.hpa.gov.tw/>

台灣15-49歲育齡婦女

每10人將近有1人缺乏葉酸



◆ 孕前1個月至懷孕期間每日飲食建議

應攝取葉酸600微克

綠色蔬菜  
煮熟約1.5-2碗



水果

切塊水果約2-3碗



懷孕早期葉酸嚴重缺乏 (血清葉酸濃度 $<3$  公克/100毫升) 可能增加胎兒腦及脊髓先天性神經管缺陷的風險!