

2012年妇产科考点：孕妇几个月的时候开始补钙 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/4/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_A6_87_c21_4156.htm 孕妇在整个怀孕期间需要40克钙，其中绝大部分是在怀孕后3个月内积聚的。孕妇几个月开始补钙？孕妇几个月的时候开始补钙？怀孕几个月开始补钙？怀孕几个月开始补钙合适？孕妇在整个怀孕期间需要40克钙，其中绝大部分是在怀孕后3个月内积聚的。这3个月内每天需要补钙1.2克。牛奶中钙的含量丰富，1公斤牛奶中含钙1.2克。发达国家中30%以牛奶为主食，孕妇基本不缺钙。我国妇女如每天能吃250—500克牛奶，摄入的钙量是不足的，但孕妇骨髓中有足够的钙贮存，很容易从骨髓中动员出来，同时孕妇对钙的吸收是增强的，因此，一般怀第一胎的孕妇并不缺钙，新生儿也不会缺钙。在孕晚期，有些孕妇出现下肢抽筋，补充钙可使症状消失，一般补钙的途径可从以下3方面着手。（1）每天早、晚喝牛奶各250克，可补钙约600毫克。（2）多吃含钙丰富的食物，如骨头汤、鱼、虾等。（3）补充钙剂，最好是可吸收的钙剂。相关推荐：#0000ff>2012年妇产科考点：孕妇什么时候可以做B超？#0000ff>2012年妇产科护理：孕妇产前检查项目和时间 学习技巧：#0000ff>考试常见症状的应对高招 #0000ff>顺利通过护士资格考试的实用技巧 特别推荐：#0000ff>2012年护士资格考试介绍 #0000ff>执业护士资格考试大纲 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com