

andresbabyfood / March 24, 2015 03:53PM

[預防寶寶缺鐵性貧血 營養補充不可少-吳寶食堂](#)

當寶寶開始出現身體虛弱，不愛活動的現象，家長必須特別留意寶寶是否有缺鐵的問題，並適度補充其在成長各階段所需要的不同營養素。吳寶媽林彥君指出，雖說母乳對於寶寶身體來說最為營養，然而在寶寶六個月後，母乳所能提供的營養便開始無法滿足寶寶身體的需求，就算是喝配方奶也有同樣情況，家長更需要特別注意，通常最常發生缺鐵的情況假若寶寶出現此狀況，便容易導致寶寶出現缺鐵性貧血的問題，媽咪千萬不能輕易忽視。

鐵質，是人體所需要的元素，不僅參與正常的生理活動，更構成人體紅血球內的血紅素最重要的物質，也是人體肌肉蛋白及部分酵素的主要成分，而鐵質缺乏時，對於寶寶的發育上會造成相當嚴重的影響，吳寶媽林彥君說明，若是寶寶體內缺乏鐵質，最常見的情況，除了會造成缺鐵性貧血外，還容易出現疲憊、心悸、食慾不振等症狀，嚴重的話，甚至還會出現影響到寶寶的發育，有可能會有發育遲緩、學習能力較差的情況產生。

為了預防缺鐵性貧血的現象產生，吳寶媽林彥君建議，媽咪在懷孕後期，就可以多攝取含鐵量較高的食物及多添加富含維他命C的食物以幫助鐵質的吸收，同時也可以適度地補充鐵劑，而當寶寶出生六個月之後，更應該隨著寶寶的身體發展，開始添加副食品，在食材的選擇上，盡量選擇含鐵量較高的天然食材，如紅色的肉類、芝麻、紫菜、紅豆、豬肝等，都能提供寶寶足夠的鐵來源。

隨著寶寶長大階段的改變，所需要的營養素會越來越多，光是攝取母乳中的營養已不足，因此，吳寶媽林彥君提醒，唯有在適當的時機為寶寶添加天然副食品，才能讓寶寶吃得健康且營養滿分。

吳寶食堂 寶寶副食品 副食品 嬰幼兒保健 缺鐵性貧血

吳寶食堂粉絲團: <https://www.facebook.com/andresltd>

吳寶食堂官網: <http://www.andreslimited.com/>

吳寶食堂客服專線: (02)2221-1203 上班時間:週一到週五8:30-17:30

吳寶食堂LINE ID: andresbabyfood