

产前维生素 适用于孕前和孕中



与您的医疗保健提供者讨论有关产前维生素以及含有以下维生素和矿物质的食物，以促进孕期健康。

叶酸 - 超级英雄

- 预防宝宝大脑和脊柱的出生缺陷。
- 每天至少摄入400 微克。

铁 - 力量缔造者

- 保持血液健康。
- 有助于避免贫血，确保宝宝获得足够的氧气。

钙 - 骨骼守护者

- 为孕妈妈和宝宝提供强健的骨骼和牙齿。
- 维生素 D 可以帮助钙吸收。

DHA - 大脑助长剂

- 支持宝宝的大脑和眼睛发育。
- 鱼油补充剂或强化食品中含有该物质。

碘 - 微量但作用强大

- 对宝宝的甲状腺和大脑发育至关重要。
- 饮食中稍作调整就能有很大的帮助。

维生素 C - 保护者

- 促进铁吸收。
- 使孕妈妈和宝宝的免疫系统保持强大。

锌 - 生长促进剂

- 对宝宝的细胞生长和 DNA 产生至关重要。

胆碱 - 神经支持者

- 对宝宝的大脑和脊髓发育至关重要。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**