

## 預防孕期貧血 國健署教孕媽咪如何吃

1 攝取含鐵豐富的食物

2 搭配含維生素C的食物，幫助鐵吸收

3 補充葉酸和維生素B12

4 聽從醫囑適時使用營養補充品



更多孕前、孕期及產後健康管理相關問題

孕產婦關懷網站



