

产前维他命

用药指导单张

本单张将回答您一些有关产前维他命的常见问题。其内容不包含所有药物资讯。若有疑问，请咨询您的医生或药师。

产前维他命有什么用途？

产前维他命指的是医生在您生产前所给的补充品。以下是一些常见的产前维他命：

- **钙质**：有助于强化宝宝与母亲的骨骼。
- **鱼油**：有助于宝宝的脑部与眼睛的发展。
- **综合维他命**(如：Obimin)：有助于补充母亲产前所需的营养及矿物质。

何时服用？

- **切勿同时**服用钙质与综合维他命、其他富含钙质的食物或铁质，应隔开一至两个小时再服用，以避免影响补充品在体内的吸收。
- 钙质可以与鱼油同时服用。
- 鱼油应每天服用一粒。任何时间服用皆可。
- 综合维他命含有维他命 **B** 助于提神。因此，建议在早上服用。
注：晚上或临睡前服用，可能会比较难入睡而造成失眠。

如何服用？

产前维他命可以在饭前或饭后服用。

如果忘记服用补充品，我该怎么办？

记起时，尽快补服。如果已接近下一次服用补充品的时间，请勿补服！只要按日常服用补充品的时间，服一个剂量即可。**切勿服用双倍的剂量来补回已错过的补充品量！**

此类补充品有何副作用？我该如何应对？

- 钙质会导致便秘。因此，建议多喝水、多吃蔬菜、水果以避免便秘的发生。
- 鱼油可能会引起肚子胀气。此外，如果鱼油在体内的吸收不完全，打嗝时可能会有鱼腥味。
- 综合维他命含有铁质，可能会导致便秘及使粪便呈黑色。因此，建议多喝水、多吃蔬菜、水果，并在饮食中加入麦麸、梅干等食物，以避免便秘的发生。
注：欲了解更多关于‘如何透过饮食来避免便秘的发生’，请咨询您的医生。

储存方式：

补充品应储存在阴凉及干燥的地方，避免阳光照射。



Version 1

Last Review: 01/01/2014

Produced by Department of Pharmacy
KK Women's and Children's Hospital

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®