

您真的了解叶酸吗

本文作者 | 王青欣 专业审稿 | 孙晓莉

孙晓莉:通大附院主任医师，副教授，硕导

擅长:多囊卵巢综合征或月经不调与生育、子宫内膜异位症与生育、各种不孕不育、高龄生育、试管婴儿、人工授精、个性化促排卵、复发性流产、反复种植失败、保护内膜的宫腔镜手术，超声诊断技术在不孕不育中的应用等。

门诊时间:周六上午（东院区），周一全天、周二全天、周五上午（西院区）



扫码读千篇科普文章

今天,我们来说说孕界的“超级英雄”——叶酸!要是您还在纠结“备孕到底要不要吃叶酸”,那可就 out 啦!今天就带您一次性搞懂叶酸到底是个啥,为啥备孕非它不可!

叶酸到底是个什么?

叶酸,听起来是不是有点“高大上”?其实它就是维生素 B₉,是维生素 B 家族里的一个“小能手”。它在我们身体里可厉害了,是合成 DNA 的“小助手”,能帮大脑正常运转,简直就是身体里的“劳模”。

对于备孕的人来说,叶酸更是“大功臣”。它能大大降低胎儿神经管畸形的风险,让宝宝在妈妈肚子里就能健健康康的。而且,它还能减少准妈妈患先兆子痫、妊娠高脂血症的风险,简直就是“双重保障”!

什么时候吃叶酸最“给力”?

别以为怀孕了再吃叶酸就可以,其实,备孕的时候就开始补充叶酸,那才是“聪明人”的做法。为啥呢?因为叶酸可不是“速效救心丸”,吃下去不能马上起作用。建议从备孕前 3 个月就开始吃,一直吃到孕早期,这样才能让体内的叶酸水平“稳稳的”,给宝宝创造一个叶酸“富足”的环境。