National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

HEALTH TO

妊娠、哺乳和骨骼健康(Pregnan Breastfeeding, and Bone Heal

基

妊娠和哺乳會如何影響女性的骨骼？

由於要支持胎兒發育和出生之後的寶寶成長，身體在妊娠和哺乳期間需要大量的鈣。□□

還有一些需要的鈣是透過名為骨重建的過程（請參見《什麼是骨頭》）來自孕產婦的骨骼，尤其是在孕晚期和哺乳期間。□

孕期和哺乳期女性需要多少鈣才能維護骨骼健康？

女性在妊娠或哺乳時需要的鈣量並沒有發生變化。對14-18歲少女的建議量是一天1300毫克。超過18歲的女性每天應該獲取1000毫克的鈣。

從食物或補充劑中獲取超過建議量的鈣並不能防止孕期或哺乳期骨骼鈣的流失。因此，這個時期獲取更多的鈣對女性損失多少骨量影響不大。□

想要服用鈣補充劑的孕期和哺乳期女性應該諮詢醫療服務提供者。

儘管孕期和哺乳期出現骨密度下降是正常現象，但在非常罕見的情況下，孕期和哺乳期女性可患上骨質疏鬆症。骨質疏鬆症會造成骨頭變得脆弱，增加骨折風險。□

這些女性可發生自發性骨折，或者因為正常活動（產生的創傷或壓力微不足道）造成骨折。脊柱骨折是有骨質疏鬆症的孕期或哺乳期女性最常見的骨折，但她們也可能發生其他類型的骨折。某些骨折病例中的孕產婦患有已知病症，或者在服用會增加骨質疏鬆症和骨折風險的藥物。 □

妊娠和哺乳對骨骼有哪些長期影響？

在孕期和哺乳期，骨密度出現暫時性下降是正常現象。但在妊娠之後和斷奶期間/之後，骨密度通常會恢復正常。

近期一些大型研究顯示，妊娠和哺乳與日後骨質疏鬆症或骨折的風險增加無關。

□

本文內容由關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院(NIAMS)在以下部門的協助下編制

- 國家衰老研究院（英文）
- 糖尿病、消化系統疾病和腎病國家研究院（英文）
- NIH女性健康研究辦公室（英文）