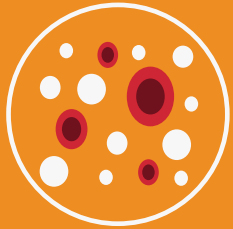




تتفق

SHAFAK



فقر الدم



تتفق

SHAFAK

زيادة خطيرة فقر الدم الجنيني، وهذا الأمر من النادر أن يحدث، وهو شديد الخطورة، حيث يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في قلب الجنين قد تؤدي بحياته

كيفية الحفاظ على حاجة الجسم للحديد خلال الحمل؟

يوجد الحديد بصورة كبيرة في بعض الأطعمة وهي:

اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن والخضروات الورقية والبقوليات والفواكه المجففة والمكسرات الفواكه التي تحتوي على فيتامين سي مثل البرتقال لتسهيل امتصاص هذا النوع من الحديد.

مؤهبات الإصابة بفقر الدم خلال الحمل:

عدم تناول أطعمة تحتوي على الحديد الدورة الشهرية الغزيرة قبل الحمل الحمل في سن صغيرة، فحجم المرأة قبل عمر العشرين يكون معرضا للضعف وفقر الدم بصورة أكثر من غيرها من الحوامل. الحمل بأكثر من طفل: كالحمل التوأمي تقارب الحمول

وفي المقابل، هناك بعض أنواع من الأطعمة التي يفضل التقليل منها لأنها تعيق امتصاص الحديد في الجسم، وأبرزها:

القهوة والشاي: يفضل الحد من شرب القهوة والشاي أو على الأقل تجنبهم في أوقات تناول الوجبات الأساسية.

منتجات الحليب ومشتقاته: سواء الحليب أو الزبادي أو الرائب، بالطبع هذه المنتجات هامة ومفيدة للحامل، ولكن ابتعدي عنهم في أوقات تناول أطعمة غنية بالحديد.

فقر الدم من الأمراض التي تزيد احتمالية حدوثها لدى المرأة الحامل، والذي يحدث بسبب عدم الحصول على الكمية المناسبة من الحديد خلال الحمل والعناصر المشاركة في تشكيل الدم.

أعراض فقر الدم خلال الحمل:

بشكل عام يؤدي فقر الدم إلى هذه الأمور:

شحوب في الوجه ويميل لاصفرار

سرعة دقات القلب.

وصعوبة تنفس.

الشعور بالدوار والدوخة.

مخاطر الإصابة بفقر الدم خلال الحمل في حالة عدم الإصابة بفقر دم شديد، فلا يكون هناك قلق كبير، فقط تحتاجين إلى الحصول على الكم المناسب من الحديد سواء بالأطعمة أو المكملات الغذائية وفقا لتوصيات الطبيب. أما إذا كان فقر الدم شديداً، فأنت معرضة لبعض المخاطر وهي:

عدم حصول الجنين على الكمية الكافية من كرات الدم الحمراء؛ وهي المسؤولة عن حمل الأكسجين إلى جسم الطفل، فينتأثر نمو الجنين داخل الرحم

زيادة فرص الولادة المبكرة؛ والدخول في مخاض مبكر، وهذا يؤثر على صحة الطفل عند ولادته، فيصبح ضعيفا هزيلا، ويكون حجمه صغير.

أعراض فقر الدم



آلام ودوار في الرأس



اصفرار الوجه



دوخة



إرهاق



برودة في اليدين



عدم انتظام دقات القلب



أرق وقلة نوم



تشنجات في الساقين



علاج فقر الدم لدى الحامل

في حالة إصابة المرأة الحامل بفقر الدم ينصح ببعض الأمور، وتشمل

تناول الغذاء الصحي والذي يحتوي على الحديد بشكل أساسي كما ينصح بتناول عصير البرتقال الذي يحتوي على فيتامين سي، وبالتالي يسهل امتصاص الجسم للحديد

تناول أقراص الحديد: وهو العلاج المباشر لفقر الدم أثناء الحمل، حيث يجب أن تؤخذ باستشارة الطبيب وهو أيضا من يحدد عدد مرات تناولها في اليوم وفقا لحالة المريضة

حقن الحديد: في حالة الإصابة بفقر الدم الشديد، أو عدم استجابة الجسم للأقراص يمكن أن يصف لك الطبيب حقن الحديد، ولكن هذا يحدث في بعض الحالات التي تزداد فيها حدة فقر الدم خلال الحمل.