

गर्भावस्था के दौरान आयरन का स्तर कम और आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को रोकना

गर्भावस्था के दौरान आपके शरीर को सामान्य से अधिक आयरन की आवश्यकता होती है। लोहे के स्तर का गिरना और लोहे की कमी से एनीमिया विकसित होना आम बात है।

सौभाग्य से, हम गर्भावस्था के दौरान कम लोहे के स्तर और लोहे की कमी वाले एनीमिया का आसानी से इलाज कर सकते हैं।

चोकर का उपयोग करके सूचित निर्णय - लाभ - जोखिम - विकल्प - कुछ भी नहीं

क्या लाभ हैं?

लोहे की खुराक के साथ कम लोहे के स्तर या लोहे की कमी वाले एनीमिया का इलाज करने से आपके या आपके बच्चे की भलाई को प्रभावित करने वाले एनीमिया की संभावना कम हो जाएगी।

यदि आपका लोहे का स्तर सामान्य सीमा के भीतर है, तो आपको थकान जैसे एनीमिया के लक्षणों का अनुभव होने की संभावना कम है।

जोखिम क्या हैं?

कभी-कभी लोहे की खुराक आपके मुंह में धातु के स्वाद, मतली, पेट दर्द, परेशान पेट, उल्टी, दस्त या कब्ज जैसे दुष्प्रभाव पैदा कर सकती है। चिंता न करें यदि आप देखते हैं कि आपका मल काला हो गया है - यह एक और आम दुष्प्रभाव है।

वर्तमान सिफारिश हर दिन एक बार आयरन की गोली लेने की है। इससे साइड इफेक्ट की संभावना कम हो जाती है।

आयरन लेने का सबसे अच्छा तरीका है

- खाली पेट (कुछ और खाने से पहले)
- संतरे के रस के साथ या पानी के साथ नींबू का रस या विटामिन सी की गोली, जैसे कि आपका स्वस्थ प्रारंभ विटामिन

इसे लेने के 2 घंटे के भीतर आयरन लेने से बचना सबसे अच्छा है

- दूध
- भोजन
- ढेर सारा
- फ़िज़ी पेय (जैसे कोला या आयरन ब्रू)
- एंटीसाइड दवाएं (जैसे पेप्टेक, गेविस्कॉन, या ओमेप्राज़ोल)
- थायरोक्सिन (थायरॉयड दवा)
- कैल्शियम की गोलियां
- कैल्शियम युक्त प्रसवपूर्व विटामिन

यदि आप कब्ज का अनुभव करते हैं, तो फल, सब्जियां और साबुत अनाज जैसे बहुत सारे फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाने से मदद मिल सकती है, साथ ही साथ बहुत सारा पानी भी पी सकते हैं। कब्ज को कम करने के लिए यदि यह पर्याप्त नहीं है दवाइयां घाटे आपटे नीपी नां डाउमामिसट ठाल गॉल वठे।

विकल्प क्या हैं?

आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ खाना

गर्भवती होने पर आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन से पर्याप्त आयरन प्राप्त करना हमेशा संभव नहीं होता है, लेकिन आयरन युक्त खाद्य पदार्थ खाने से मदद मिलेगी। लोहे के साथ बहुत सारे अलग-अलग खाद्य पदार्थ खाने से आपके शरीर को अधिक आयरन अवशोषित करने में मदद मिलेगी।

You can get iron from:

- लाल मीट, जैसे गोमांस और भेड़ का बच्चा मांस - बहुत कम वसा वाले मांस का चयन करें।
- दालें, जैसे दालें और फलियां
- पूरी रोटी
- हरी पत्तेदार सब्जियां, जैसे पालक, ब्रोकोली, केल और वॉटरक्रेस
- साबुत अनाज, कम चीनी नाश्ता अनाज जिसमें लोहा होता है
- पागल
- अंडे
- टोफू
- नट और बीज



एनीमिया के लिए अन्य उपचार

कभी-कभी लोहे से भरपूर आहार, या लोहे की खुराक के साथ लोहे से भरपूर आहार पर्याप्त नहीं होता है। यदि ऐसा होता है, या यदि आप आयरन की गोलियां या सिरप नहीं ले सकते हैं, तो हम आपको अंतःशिरा (IV) चिकित्सा के माध्यम से आयरन की पेशकश कर सकते हैं। इसका मतलब है कि आपको सुई के माध्यम से सीधे तरल रूप में लोहा देना (आमतौर पर आपकी बांह में)। हम आपको रक्त आधान भी दे सकते हैं।

अगर मैं कुछ नहीं करता तो क्या होगा?

गर्भावस्था के दौरान एनीमिया वाली अधिकांश महिलाओं में स्वस्थ गर्भावस्था और प्रसव होता है। हालांकि, एनीमिया की संभावना बढ़ जाती है कि:

कुछ महिलाएं हो सकती हैं

- श्रम में जल्दी जाना
- रक्त आधान की आवश्यकता होती है
- जन्म के बाद मूड पैल्पिटेशन या अवसाद

कुछ के बच्चे हो सकते हैं

- जब वे पैदा होते हैं तो उनका वजन कम हो जाता है।
- अधिक धीरे-धीरे विकसित करें
- एनीमिया शुरुआती दिनों में ही होता है

अधिक जानकारी के लिए: अधिक जानकारी के लिए:

यदि आपको अधिक जानकारी की आवश्यकता है, तो कृपया अपनी दाई या डॉक्टर से बात करें, या एनएचएस इंफॉर्म रेडी स्टेडी बेबी  <https://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby>

यदि आपको अपनी गर्भावस्था के दौरान अपने या अपने बच्चे की भलाई के बारे में कोई तत्काल चिंता या चिंता है, तो कृपया मातृत्व मूल्यांकन या ट्राइएज से संपर्क करें।

- | | |
|--------------------------------------|--|
| • राजकुमारी रॉयल मातृत्व | –  0141 201 3454 or 0141 201 3452 |
| • क्वीन एलिजाबेथ यूनिवर्सिटी अस्पताल | –  0141 232 4363 or 0141 232 4377 |
| • रॉयल एलेक्जेंड्रा अस्पताल | –  0141 314 6067 |