

Zapobieganie niskiemu poziomowi żelaza i niedokrwistości z niedoboru żelaza w ciąży

W czasie ciąży Twój organizm potrzebuje więcej żelaza niż zwykle. Niski poziom żelaza i rozwój niedokrwistości z niedoboru żelaza są powszechnym zjawiskiem.

Na szczęście, niski poziom żelaza i niedokrwistość z niedoboru żelaza w ciąży można łatwo leczyć.

Podjęmowanie świadomych decyzji z wykorzystaniem metody „B.R.A.N.” - Korzyści - Ryzyko - Alternatywy - Brak działania

Jakie są korzyści?

Leczenie niskiego poziomu żelaza lub niedokrwistości z niedoboru żelaza za pomocą suplementów żelaza zmniejsza ryzyko wpływu niedokrwistości na Twoje samopoczucie i zdrowie dziecka

Jeśli poziom żelaza mieści się w normie, rzadziej występują objawy niedokrwistości, takie jak zmęczenie.

Jakie są zagrożenia?

Suplementy żelaza mogą czasami powodować działania niepożądane, takie jak metaliczny posmak w ustach, nudności, ból brzucha, rozstrój żołądka, wymioty, biegunkę lub zaparcia. Nie należy się niepokoić, jeśli stolec (kał) stanie się czarny – to częsty i nieszkodliwy objaw uboczny.

Obecnie zaleca się przyjmowanie jednej tabletki żelaza raz dziennie. Zmniejsza to ryzyko wystąpienia działań niepożądanych.

Najlepszy sposób przyjmowania żelaza

- na pusty żołądek (przed spożyciem jakiegokolwiek posiłku)
- z sokiem pomarańczowym (lub wodą z sokiem z cytryny albo tabletką witaminy C, np. z witaminami przyjmowanymi w ramach Healthy Start)

Unikaj przyjmowania żelaza w ciągu 2 godzin od spożycia lub przyjęcia

- mleka
- herbaty
- kawy
- napojów gazowanych (np. Cola, Irn Bru)
- leków zobojętniających sok żołądkowy (np. Peptac, Gaviscon, Omeprazol)
- tyroksyny (leki na niedoczynność tarczycy)
- tabletek z wapniem
- witamin prenatalnych zawierających wapń

Jeśli wystąpią zaparcia, pomocne może być spożywanie produktów bogatych w błonnik, takich jak owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste oraz picie dużej ilości wody. Jeśli to nie wystarczy, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym (GP) lub farmaceutą w sprawie leków łagodzących zaparcia.

Jakie są alternatywy?

Spożywanie produktów bogatych w żelazo

W czasie ciąży nie zawsze da się dostarczyć odpowiednią ilość żelaza samą dietą, ale spożywanie żywności bogatej w żelazo na pewno pomoże. Spożywanie wielu różnych pokarmów bogatych w żelazo wspiera organizm i poprawia wchłanianie żelaza.

Źródła żelaza to:

- czerwone mięso, np. wołowina i jagnięcina – wybieraj mięso z małą zawartością tłuszczu
- rośliny strączkowe, np. soczewica i fasola
- chleb razowy
- zielone warzywa liściaste, np. szpinak, brokuły, jarmuż i rukiew wodna
- pełnoziarniste, niskocukrowe płatki śniadaniowe wzbogacone w żelazo
- suszone owoce
- jajka
- tofu
- orzechy i nasiona



Inne metody leczenia niedokrwistości (anemii)

Czasami sama dieta bogata w żelazo lub dieta połączona z suplementacją żelaza nie wystarcza. W takich przypadkach – lub jeśli nie możesz przyjmować żelaza w tabletkach bądź w syropie – możemy zaproponować dożylną terapię żelazem (IV). Oznacza to podanie żelaza w formie płynnej, przez igłę, bezpośrednio do żyły (zwykle w ramieniu). Możemy również zaproponować przetoczenie krwi

Co jeśli nie podejmę żadnych działań?

Większość kobiet z niedokrwistością w ciąży rodzi zdrowe dzieci, a przebieg ich ciąży jest prawidłowy. Niedokrwistość zwiększa jednak ryzyko następujących powikłań:

Niektóre kobiety

- zaczynają rodzić przedwcześnie
- potrzebują przetoczenia krwi
- mają obniżony nastrój lub depresję poporodową

Niektóre dzieci

- mają niższą masę urodzeniową
- wolniej się rozwijają
- mają anemię w pierwszych dniach życia

Więcej informacji:

Jeśli potrzebujesz więcej informacji, porozmawiaj ze swoją położną lub lekarzem albo odwiedź stronę NHS Inform Ready Steady Baby 🌐 <https://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby>

Jeśli masz pilne obawy dotyczące zdrowia Twojego lub dziecka w czasie ciąży, skontaktuj się z oddziałem oceny położniczej (Maternity Assessment) lub położniczą izbą przyjęć (Triage).

- Princess Royal Maternity – ☎ 0141 201 3454 lub 0141 201 3452
- Queen Elizabeth University Hospital – ☎ 0141 232 4363 lub 0141 232 4377
- Royal Alexandra Hospital – ☎ 0141 314 6067