

Prevenção de baixos níveis de ferro e anemia por deficiência de ferro na gravidez

Durante a gravidez, o seu corpo necessita de mais ferro do que o habitual. É comum os níveis de ferro diminuírem e desenvolver-se anemia por deficiência deste mineral.

Felizmente, os níveis baixos de ferro e a anemia por deficiência de ferro durante a gravidez podem ser facilmente tratados.

Decisões informadas utilizando B.R.A.N. – Benefícios – Riscos – Alternativas – Nada

Quais são os benefícios?

O tratamento de níveis baixos de ferro ou anemia por deficiência de ferro com suplementos de ferro reduzirá a probabilidade de a anemia afetar o seu bem-estar ou o do seu bebé.

Se os seus níveis de ferro estiverem dentro dos valores normais, é menos provável que sinta sintomas de anemia, como cansaço.

Quais são os riscos?

Por vezes, os suplementos de ferro podem causar efeitos secundários que incluem um sabor metálico na boca, náuseas, dor de estômago, indisposição, vômitos, diarreia ou obstipação. Não se preocupe se notar que as suas fezes estão pretas, pois este é outro efeito secundário comum.

A recomendação atual é tomar um comprimido de ferro por dia. Isto reduz a probabilidade de efeitos secundários.

erro é

- Em jejum (antes de ingerir qualquer alimento)
- Com sumo de laranja (ou água com sumo de limão ou um comprimido de vitamina C, como as vitaminas Healthy Start)

ingestão de ferro nas duas horas seguintes à ingestão

- Leite
- Chá
- Café
- bebidas energéticas (como Cola ou Irn Bru)
- Medicamentos antiácidos (tais como Peptac, Gaviscon ou Omeprazol)
- Troxina (medicamento para a tiróide)
- Comprimidos de cálcio
- Vitaminas pré-natais contendo cálcio

Se tiver prisão de ventre, consumir alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e cereais integrais, bem como beber muita água, pode ajudar. Se isso não for suficiente, consulte o seu médico ou farmacêutico sobre medicamentos para aliviar a constipação.

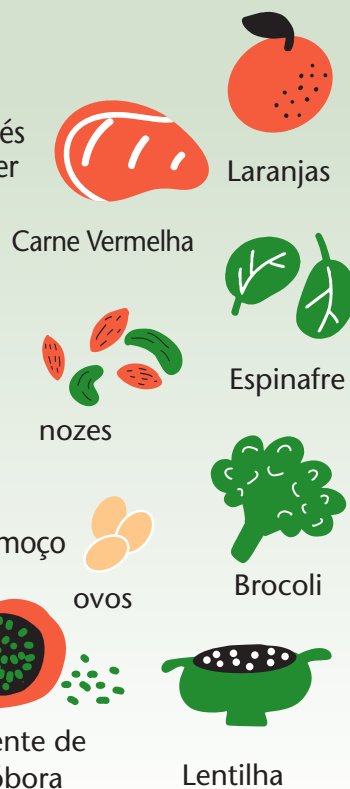
Quais são as alternativas?

Consumir alimentos ricos em ferro

Quando se está grávida, nem sempre é possível obter ferro suficiente apenas através da alimentação, mas consumir alimentos ricos neste mineral pode ajudar. Ao comer muitos alimentos diferentes ricos neste mineral, o seu corpo absorverá mais ferro.

É possível obter ferro a partir de:

- carne vermelha, como carne de vaca e de borrego – opte por carne com muito pouca gordura
- leguminosas, como lentilhas e feijões
- pão integral
- vegetais de folhas verdes, como espinafre, brócolos, couve e agrião
- cereais integrais com baixo teor de açúcar e adição de ferro para o pequeno-almoço
- Frutas secas
- ovos
- tofu
- nozes e sementes



Outros tratamentos para a anemia

Por vezes, uma dieta rica em ferro, ou uma dieta rica em ferro combinada com suplementos de ferro, não é suficiente. Se tal acontecer, ou se não conseguir tomar comprimidos ou xarope de ferro, poderemos administrar-lhe ferro por via intravenosa (IV). Isto significa administrar-lhe ferro na forma líquida através de uma agulha diretamente numa veia (geralmente no braço). Também podemos oferecer-lhe uma transfusão de sangue.

E se eu não fizer nada?

A maioria das mulheres com anemia durante a gravidez tem uma gravidez e um bebé saudáveis. No entanto, a anemia aumenta a probabilidade de:

Algumas mulheres podem

- Entrar em trabalho de parto prematuro
- Necessitar de transfusão de sangue
- Apresentar humor baixo ou depressão após o parto

Alguns bebés podem

- Pesar menos ao nascer
- Desenvolver-se mais lentamente
- Apresentar anemia nos primeiros dias de vida

Para mais informações:

Se necessitar de mais informações, consulte sua parteira ou médico, ou visite NHS Inform Ready Steady Baby  <https://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby>

Caso tenha alguma preocupação urgente ou dúvida sobre o seu bem-estar ou o do seu bebé durante a gravidez, entre em contacto com a Avaliação Materna ou Triagem.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| • Princess Royal Maternity | –  0141 201 3454 or 0141 201 3452 |
| • Queen Elizabeth University Hospital | –  0141 232 4363 or 0141 232 4377 |
| • Royal Alexandra Hospital | –  0141 314 6067 |