Prevenirea nivelurilor scăzute de fier și Anemia feriprivă în timpul sarcinii

NHS Greater Glasgow and Clyde

În timpul sarcinii, corpul tău are nevoie de mai mult fier decât de obicei. Este frecvent ca nivelurile de fier să scadă și să se dezvolte anemia feriprivă.

Din fericire, putem trata cu ușurință nivelurile scăzute de fier și anemia feriprivă în timpul sarcinii.

Decizii informate folosind B.R.A.N. – Beneficii – Riscuri – Alternative – Nimic

Care sunt beneficiile?

Tratarea nivelului scăzut de fier sau a anemiei feriprive cu suplimente de fier va reduce șansa ca anemia să aibă un impact asupra bunăstării dumneavoastră sau a bebelușului.

Dacă nivelurile de fier se încadrează în intervalul normal, este mai puțin probabil să prezentați simptome de anemie, cum ar fi oboseala.

Care sunt riscurile?

Uneori, suplimentele de fier pot provoca reacții adverse precum gust metalic în gură, greață, dureri de stomac, stomac deranjat, vărsături, diaree sau constipație. Nu vă faceți griji dacă observați că scaunul (caca) devine negru – acesta este un alt efect secundar frecvent.

Recomandarea actuală este de a lua un comprimat de fier, o dată pe zi. Acest lucru face ca efectele secundare să fie mai puțin probabile.

Cea mai bună metodă de a lua fier este

- Pe stomacul gol (înainte de a mânca orice altceva)
- Cu suc de portocale (sau apă cu suc de lămâie sau o tabletă de vitamina C, cum ar fi Healthy n, vitamine Start))

Cel mai bine este să evitați să luați fier în decurs de 2 ore de la administrare

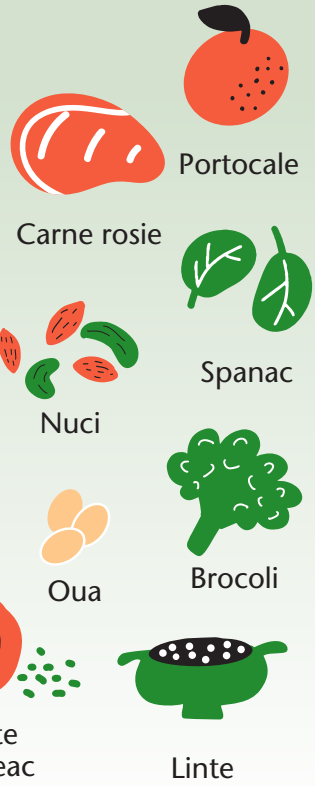
- Lapte
- Ceai
- Cafea
- Băuturi carbogazoase (cum ar fi Cola sau Irn Bru)
- Medicamente antiacide (medicamente precum Peptac, Gaviscon sau Omeprazol)
- Tiroxină (glandă tiroidiană)
- Tablete de calciu
- Vitamine prenatale co conținând calciu

Dacă aveți constipație din cauza cerealelor integrale, În plus, consumul de alimente care conțin multe fibre, cum ar fi fructele, legumele și consumul unei cantități mari de apă poate ajuta. Dacă acest lucru nu este suficient, adresați-vă medicului dumneavoastră de familie sau unui medic specialist pentru a ameliora constipația. consultați și farmacistul pentru a afla mai multe despre medicamente.

Care sunt alternativele?

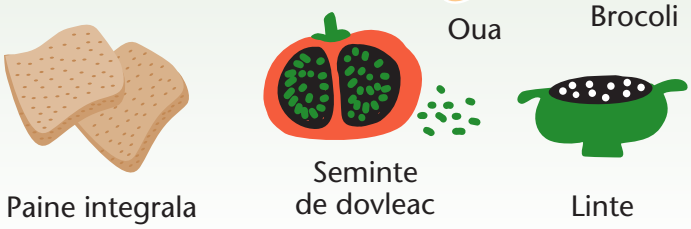
Consumul de alimente bogate în fier

Când ești însărcinată, nu este întotdeauna posibil să obții suficient fier doar din alimentele pe care le consumi, dar consumul de alimente bogate în fier te va ajuta. Mancand mult Consumul diferitelor alimente bogate în fier va ajuta organismul să absoarbă mai mult fier.



Poți obține fier din:

- carne roșie, cum ar fi carnea de vită și mielul – alegeți carne cu foarte puțină grăsime
- leguminoase, cum ar fi lintea și fasolea
- pâine integrală
- legume cu frunze verzi, cum ar fi spanacul, broccoli, varza kale și năsturelul
- cereale integrale pentru micul dejun, cu conținut scăzut de zahăr, cu adaos de fier
- fructe uscate
- Oua
- Tofu
- Nuci si seminte



Alte tratamente pentru anemie

Uneori, o dietă bogată în fier sau o dietă bogată în fier combinată cu suplimente de fier nu este suficientă. Dacă se întâmplă acest lucru sau dacă nu puteți lua comprimate sau sirop de fier, vă putem oferi fier prin terapie intravenoasă (IV). Aceasta înseamnă administrarea de fier sub formă lichidă printr-un ac direct într-o venă (de obicei în braț). De asemenea, vă putem oferi o transfuzie de sânge.

Ce se întâmplă dacă nu fac nimic?

Majoritatea femeilor cu anemie în timpul sarcinii au o sarcină și un copil sănătoși. Totuși, anemia crește riscul ca:

Unele femei ar putea

- Intrați în travaliu devreme
- Am nevoie de o transfuzie de sânge
- Aveți o dispoziție proastă sau depresie după naștere

Unii bebelusi ar putea

- Cântăresc mai puțin când se nasc
- Dezvoltați-vă mai lent
- Au ei înșiși anemie în primele zile

Pentru mai multe informații:

Dacă aveți nevoie de mai multe informații, vă rugăm să discutați cu moașa sau medicul dumneavoastră sau să vizitați NHS Inform Ready Steady Baby **https://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby**

Dacă aveți orice nelămuriri sau îngrijorări urgente cu privire la bunăstarea dumneavoastră sau a bebelușului în timpul sarcinii, vă rugăm să contactați Evaluarea Maternității sau Triajul.

- Maternitatea Printesei regala – 0141 201 3454 sau 0141 201 3452
- Spitalul Universitar Queen Elizabeth – 0141 232 4363 sau 0141 232 4377
- Spitalul Regal Alexandra – 0141 314 6067