

أعراض، أسباب والوقاية من الأنيميا خلال الحمل

يجب أن تأخذ المرأة الحامل الحذر طوال فترة الحمل وأن تهتم بنفسها وبنظامها الغذائي جيداً لتجنب التعرض الى أمراض كثيرة، بسبب التغيرات المناعية والنفسية الفيسيولوجية.

ويعد مرض الأنيميا من بين الأمراض الشائعة التي تصيب الحامل بسبب حاجة الجنين الى الحديد والغذاء للنمو. ويمكن أن لا تعلم الحامل بهذه الإصابة والأمر الذي يؤثر على صحتها وعلى صحة ونمو الجنين.

أعراض الأنيميا خلال الحمل:

- الإرهاق الزائد
- التعب
- الصداع
- قصر التنفس
- الشعور بالخدر في اليدين والقدمين
- انخفاض حرارة الجسم
- شحوب لون البشرة
- ضعف التركيز
- ألم في الصدر
- المزاجية
- انخفاض ضغط الدم

أسباب الإصابة بالأنيميا:

- نقص الحديد بالجسم.
- نقص حمض الفوليك أو الفولات.
- نقص الفيتامين B12.
- الحمل يسبب بزيادة إنتاج الدم لنمو الجنين.
- نقص الحديد في النظام الغذائي.
- عدم تمكن الجسم من امتصاص الحديد.

أضرار الإصابة بالأنيميا أثناء الحمل:

- الولادة المبكرة.
- ضعف وزن الجنين عند الولادة.

- اكتئاب ما بعد الولادة.
- إصابة الرضيع بالأنيميا.
- تأخر نمو الطفل.
- حدوث تشوهات خلقية للجنين.

ومن المتوقع أن يطلب الطبيب منك إجراء تحاليل طبية للدم لمتابعة نسبة الهيموجلوبين بالدم من أول الحمل. ويطلبه من جديد خلال الحمل.

كيفية الوقاية من الأنيميا وعلاجها :

1. ينصح الأطباء ان تتناول الحامل 30 ملليجرامًا حديد يوميًا واستهلاك الأطعمة الغنية بالحديد مثل الدجاج، الخضار الورقية، اللحوم الحمراء، الحبوب الكاملة والبقوليات.
2. تساهم الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين C على امتصاص الحديد في الجسم.
3. يحدد الطبيب علاج الأنيميا بحسب نوعها وكل ما تحتاجه الحامل من مكملات غذائية وحديد وحتى من حمض الفوليك.