

علامات تدل أنك مصابة بالأنيميا خلال الحمل

تعتبر الإصابة بالأنيميا من بين إحدى المشاكل الصحية التي قد تتعرض لها المرأة الحامل خلال مرحلة الحمل ، دون أن تعلم ما قد يؤثر على صحتها وسلامتها وصحة جنينها .

فتعد الأنيميا من الشكاوى الشائعة اثناء الحمل ، التي تحدث بسبب نقص مستوى الهيموغلوبين بخلايا الدم ، حيث ان الهيموغلوبين هو البروتين المسؤول عن حمل الأكسجين للأنسجة ، لذا فإن نقصه يؤدي الى حدوث أعراض مثل الإرهاق والإغماء وضيق التنفس.

ويجب الحذر خلال هذه الفترة لأن أعراض الأنيميا المبكرة تتشابه مع أعراض الحمل ، التي قد يتسبب بها أيضاً نقص بعض الفيتامينات كالحديد وحمض الفوليك ، ما قد يؤدي الى عدم انتباه الحامل لها ، لذا يفضل إجراء تحليل دم طوال فترة الحمل.



لذلك ، نقدم لك أعراض الأنيميا وأنواعها وكيفية الوقاية من مخاطرها خلال فترة الحمل.

علامات تدل أنك مصابة بالأنيميا خلال الحمل :

- الإرهاق الزائد
- الضعف
- الصداع
- قصر النفس
- العصبية
- انخفاض درجة حرارة الجسم
- الشعور بالخدر
- الشعور بالبرودة في اليدين والقدمين
- شحوب لون البشرة والأظافر والشففتين
- ألم في الصدر
- انخفاض ضغط الدم
- ضعف التركيز

ما هي أسباب الإصابة بالأنيميا أثناء الحمل؟

- نقص الحديد بالجسم.
- نقص الفولات أي حمض الفوليك.
- نقص الفيتامين B12.
- نقص الحديد في النظام الغذائي.
- عدم قدرة جسم الحامل على امتصاص الحديد في الجسم.
- النزف المهبلي الشديد.
- الإصابة بقرحة.
- احتمالية التعرض لإجهاض.

يزيد الحمل نفسه إنتاج الجسم من الدم ، وذلك دعمًا لنمو الجنين ، وإذا لم تحصل الحامل على ما تحتاجه من حديد وعناصر غذائية ، يعجز الجسم عن إنتاج ما يكفي من خلايا الدم الحمراء والمزيد من الدم من أجل حمل الأكسجين للأنسجة والجنين.

ما هي مخاطر الإصابة بالأنيميا خلال الحمل؟

- حدوث الولادة المبكرة.
- انخفاض وزن الجنين عند الولادة.
- التعرض لنقل الدم.
- حدوث اكتئاب ما بعد الولادة.
- إصابة الجنين بالأنيميا.
- تأخر نمو الجنين.
- قد يؤدي نقص حمض الفوليك إلى حدوث التشوهات الخلقية للجنين.

على الإغلب ، سوف يطلب الطبيب من الحامل إجراء تحليل الدم بأول زيارة متابعة من أجل معرفة نسبة الهيموغلوبين في الدم ، يتكرر طلبه خلال النصفين الثاني والثالث من الحمل بهدف الاطمئنان على عدم إصابة المرأة الحامل بالأنيميا.

متى تصبح الأنيميا خطرًا على الحامل؟

- كثرة التقيؤ.
- الحمل بأكثر من طفل.
- الحمل في سن المراهقة.
- عدم استهلاك ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد.
- التعرض للنزيف خلال الحمل.
- الإصابة بالأنيميا قبل حدوث الحمل.

كيفية علاج الأنيميا خلال الحمل والوقاية منها :

حسب نوع الأنيميا ، يُحدد الطبيب للحامل ما تحتاجه من حديد ومكملات غذائية ، كما ينصح الأطباء تناول أقراص حمض الفوليك يوميًا وذلك حتى قبل الحمل بفترة ثلاثة أشهر وأثناء الحمل.

يوصي الأطباء السيدة الحامل باستهلاك 30 مليجرامًا من الحديد يوميًا ، بمعدل ثلاث مرات تقريبًا يوميًا . ومن أهم الأطعمة الغنية بالحديد هي اللحوم الحمراء والدواجن والخضار الورقية الخضراء والبيض والمكسرات والبقول.

تُساهم الأطعمة الغنية بالفيتامين C في امتصاص الحديد في الجسم ، ومن بينها عصائر الحمضيات كالبرتقال والطماطم والفراولة والكيوي.

في الحالات الخطرة للأنيميا ، تحتاج السيدة الحامل إلى نقل دم.