

أعراض، أسابيع والوقاية من الأنيميا خلال الحمل

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

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

أعراض الأنميما 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 بالأنميما:

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

أضرار الإصابة بالأنميما 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 ملليغرامًا حديد يوميًّا واستهلاك الأطعمة الغنية بالحديد مثل الدجاج، الخضار الورقية، اللحوم الحمراء، الحبوب الكاملة والبقوليات.
2. تساهم الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين C على متصاص الحديد في الجسم.
3. يحدد الطبيب علاج الأنيميا بحسب نوعها وكل ما تحتاجه الحامل من مكملات غذائية وحديد وحتى من حمض الفوليك.