



احتمال ایجاد کم خونی در شرایطی نظیر تهوع و استفراغ صبحگاهی، پشت سر گذاشتن دو یا سه بارداری بدون فاصله، بارداری چند قلو، مصرف غذاهای فاقد آهن کافی و خونریزی زیاد قاعدگی قبل از بارداری افزایش می یابد.

## تغییرات آزمایشگاهی در کم خونی

پزشک در اولین معاینه دوران بارداری با کمک آزمایشهای مختلف کم خونی را بررسی می کند. یکی از این آزمایشات (هماتوکریت) درصد گلبولهای قرمز را در پلاسما می سنجد. آزمایش دیگر (هموگلوبین) وزن هموگلوبین خون را می سنجد. با این حال با پیشرفت بارداری، احتمال ایجاد کم خونی افزایش می یابد.

ممکن است به طور طبیعی هماتوکریت و هموگلوبین تا حدی در نیمه دوم بارداری افت کند. علت این امر افزایش چشمگیر حجم خون و پلاسما با سرعتی بیش از افزایش گلبولهای قرمز است ولی این افت نباید شدید باشد.



## علت افزایش کم خونی در بارداری

در دوران بارداری نیاز بدن به آهن افزایش می یابد. آهن برای تشکیل هموگلوبین ضروری است.



در دوران بارداری میزان خون بدن رفته رفته تا ۵۰٪ حد طبیعی افزایش می یابد. برای اینکه هموگلوبین کافی برای این میزان حجم خون ساخته شود آهن اضافی لازم است. بدن شما مقداری آهن اضافی نیز برای جنین و جفت نیاز



## کم خونی فقر آهن

کمبود آهن یکی از شایعترین اشکال سوء تغذیه است ۵۰٪ از کم خونیها ناشی از کمبود آهن است.



## علائم کم خونی

- ✚ خستگی ، رنگ پریدگی
- ✚ کاهش توان فعالیت
- ✚ تنگی نفس غیر معمول هنگام ورزش
- ✚ ضربان سریع قلب
- ✚ سردرد
- ✚ دستها و پاها سرد
- ✚ قاشقی شدن ناخنها
- ✚ ترک خوردگی گوشه لبها





یاسن اسمه دواء و ذکره شفاء

# راهنمای بیمار خود مراقبتی در کم خونی فقر آهن کد محتوا: ۴۵۹



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

ویتامین های دوران بارداری را به طور منظم مصرف کنید و از رژیم غذایی سالمی که شامل مقادیر زیاد مواد غنی از آهن باشد پیروی کنید.

گوشت قرمز بهترین منبع است. البته خوراک مرغ و سایر گوشت ها و حتی صدف دریایی نیز سرشار از آن است.

غذاهای غیرگوشتی حاوی آهن عبارتند از لوبیا، کشمش، خرما، آلو، انجیر، زردآلو، سیبزمینی (با پوست)، کلم بروکلی، چغندر، سبزیجات دارای برگهای سبز، نانهای سبوس دار، و غلات غنی شده با آهن



تهیه کننده: مریم رحیمی "کارشناس پرستاری"  
منبع: بارداری زایمان و بلیامز ۲۰۱۸  
مشاور علمی: دکتر الهام نقشبند "متخصص زنان"  
طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"  
بروز رسانی خانم هانیه رنجبر "کارشناس ارشد مامایی" مرداد ۱۳۹۹  
دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)

## درمان کم خونی فقر آهن

اگر آزمایش نشان دهد که شما کم خون هستید پزشک برایتان روزانه مکمل محتوی ۶۰ تا ۱۲۰ میلی گرم آهن و یا حتی بیشتر تجویز می کند.

برای آنکه آهن بهتر در روده جذب شود آهن را با شکم خالی بخورید

میزان کافی آب یا آب پرتقال بنوشید (ویتامین سی جذب آهن را تشدید می کند)

همراه قرص محتوی آهن شیر ننوشید کلسیم از جذب آهن جلو گیری می کند.



مصرف مقادیر زیاد آهن به صورت قرص های مکمل می تواند موجب اختلالات گوارشی شود. در اکثر موارد مصرف بیش از حد آهن منجر به یبوست می شود که خود یکی از مشکلات دوران بارداری است.

اگر شما از یبوست رنج می برید، آب آلو بنوشید زیرا سیستم گوارشی را به حالت طبیعی برمی گرداند.