



# تغذیه در کم خونی ناشی از بارداری

## Nutrition In Anemia In Pregnancy

ANEMIA IN  
PREGNANCY

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

### کم خونی فولات

زنان در بارداری به سطح بالاتری از فولات احتیاج دارند. مصرف مکملی به نام اسید فولیک حتی قبل از بارداری توصیه می شود. مقدار نیاز به اسید فولیک برای افراد بزرگسال حدود ۴۰۰ میکروگرم در روز می باشد، اما خانم هایی که برای بارداری آماده می شوند یا باردار هستند باید روزانه ۴۰۰-۸۰۰ میلی گرم اسید فولیک مصرف کنند. از غذاهایی که در رژیم غذایی یک فرد باردار باید قرار گیرد شامل موارد زیر است:

سبزیجات برگ سبز مانند کلم بروکلی و اسفناج ، مرکبات ، مارچوبه ، چغندر ، آجیل و دانه ، جگر گاو ، جوانه گندم ، موز ، آووکادو و غلات غنی شده.

### کمبود ویتامین B12

از ویتامین B12 نیز توسط بدن در تولید گلبول های قرمز استفاده می شود. برخی از خانم ها ممکن است در دریافت کافی ویتامین B12 مشکل داشته باشند که می تواند منجر به نقص های جنینی شود. کمبود فولات و کمبود ویتامین B12 اغلب در کنار هم بروز پیدا می کند. اضافه کردن غذاهای غنی از ویتامین B12 به رژیم غذایی شما می تواند به پیشگیری از بروز کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B12 کمک کند. غذاهایی که ویتامین B12 در آنها وجود دارد عبارتند از:

- ◀ تخم مرغ
- ◀ جگر و قلوه
- ◀ ساردین
- ◀ گوشت گاو
- ◀ غلات غنی شده
- ◀ ماهی تن
- ◀ ماهی قزل آلا
- ◀ ماهی سالمون
- ◀ شیر غیر لبنی غنی شده
- ◀ شیر و لبنیات



### کم خونی فقر آهن

کم خونی فقر آهن شایع ترین نوع کم خونی در دوران بارداری است. تغذیه مناسب قبل از بارداری برای کمک به حفظ و ایجاد ذخایر کافی آهن اهمیت زیادی دارد. به منظور پیشگیری از بروز کم خونی فقر آهن حداقل سه وعده در روز غذاهای غنی از آهن میل کنید. مانند:

- ◀ گوشت قرمز، مرغ و ماهی بدون چربی
- ◀ سبزیجات برگ سبز و تیره (مانند اسفناج، کلم بروکلی و کلم)
- ◀ غلات و غلات غنی شده با آهن
- ◀ لوبیا و عدس
- ◀ آجیل و دانه ها
- ◀ تخم مرغ

غذاهایی که سرشار از ویتامین C هستند می توانند به بدن شما در جذب بیشتر آهن کمک کنند. مثل:

- ◀ مرکبات و آب میوه ها
- ◀ توت فرنگی
- ◀ کیوی
- ◀ گوجه فرنگی
- ◀ فلفل دلمه ای







## ANAEMIA IN PREGNANCY

### علائم و نشانه های کم خونی ناشی از بارداری

- خستگی (بسیار معمول)
- سرگیجه
- سردرد
- دست و پاهای سرد
- پوست رنگ پریده
- ضربان قلب نامنظم
- درد قفسه سینه

کم خونی ناشی از بارداری ممکن است باعث شود کودک شما به وزن سالم نرسد. همچنین ممکن است کودک شما به صورت زودرس (زایمان زودرس) به دنیا بیاید یا وزن کم داشته باشد.

کم خونی معمولاً در طی یک آزمایش معمول خون از طریق ارزیابی مقادیر هموگلوبین یا هماتوکریت تشخیص داده می شود.

درمان کم خونی ناشی از بارداری بستگی به نوع کم خونی و شدت آن دارد.

تغذیه مناسب بهترین روش برای جلوگیری از کم خونی ناشی از بارداری است.

### چه عواملی باعث کم خونی ناشی از بارداری می شود؟

ممکن است به چندین نوع کم خونی، در دوران بارداری مبتلا شوید که راه های پیشگیری و درمان آن ها بسته به نوع آن متفاوت است:

- کم خونی فقر آهن
- کم خونی فولات

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B12



### کم خونی ناشی از بارداری

ممکن است شما در طول بارداری دچار کم خونی شوید. هنگام بروز کم خونی، خون شما به اندازه کافی گلبول های قرمز سالم برای انتقال اکسیژن به بافت های شما و کودک شما ندارد. در دوران بارداری بدن شما برای حمایت از رشد کودک موظف است خون (در واقع گلبول های قرمز) بیشتری تولید کند. در دوران بارداری یا پیش از آن اگر به اندازه کافی آهن یا مواد مغذی خاص مورد نیاز برای تولید گلبول های قرمز خون دریافت نکرده اید، خطر ابتلا به این نوع کم خونی برای شما بسیار بالا است. طبیعی است که هنگام بارداری کم خونی خفیف داشته باشید. اما با این حال ممکن است به دلیل کمبود آهن یا برخی ویتامین ها یا به دلایل دیگر، کم خونی شدیدتری داشته باشید.

### نکات کلیدی در مورد کم خونی در بارداری

- کم خونی ناشی از بارداری یک بیماری همراه با کاهش شدید تعداد گلبول های قرمز است.