



بیمارستان رستمانی پارسین

بلوک زایمان

آنمی دربارداری



آدرس: پارسین-4 کیلومتری جاده دریا بیمارستان رستمانی

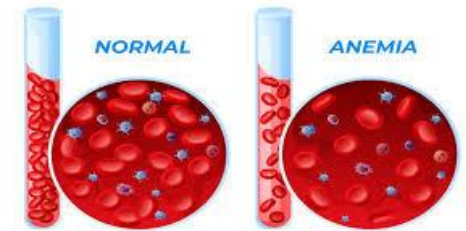
تلفن: 07644624032

تغذیه مناسب: مصرف مواد غذایی غنی از آهن (مانند گوشت قرمز، حبوبات، سبزیجات برگ تیره)، فولات (سبزیجات برگ سبز، آجیل، حبوبات) و ویتامین B12 (گوشت، تخم مرغ، لبنیات) مهم است. افزایش جذب آهن: مصرف همزمان ویتامین C (از طریق مرکبات، فلفل دلمه‌ای) در کنار غذاهای آهن دار به افزایش جذب آهن کمک می‌کند.

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	آنمی دربارداری
تهیه کننده	سارا اسلامی
تایید کننده	کارگروه آموزش به کارکنان
سال تهیه	شهریور 1404
ناظر کیفی	سو پروایزر آموزش منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر مرضیه محمودی متخصص زنان وزایمان

تشخیص:

پزشک با انجام آزمایش خون سطح هموگلوبین و هماتوکریت را اندازه گیری می کند تا کم خونی را تشخیص دهد.



درمان:

مصرف مکمل ها:

پزشک مکمل های آهن-فولات و ویتامین B12 را برای مادر تجویز می کند.



آنمی در بارداری به کاهش هموگلوبین خون مادر گفته می‌شود که ناشی از کمبود آهن، فولات، یا ویتامین B12 است .

علائم شایع آنمی:

شامل خستگی، ضعف، رنگ پریدگی، سرگیجه و تنگی نفس است.

تشخیص از طریق آزمایش خون و درمان آن با مصرف مکمل‌های حاوی آهن و ویتامین‌ها و همچنین تغذیه مناسب انجام می‌شود.



1

علت آنمی در بارداری

کمبود آهن:

شایع‌ترین علت کم‌خونی در بارداری است، زیرا بدن برای تولید گلبول‌های قرمز و هموگلوبین به آهن نیاز دارد.

کمبود فولات و ویتامین B12:

این ویتامین‌ها نیز برای ساخت گلبول‌های قرمز ضروری هستند و کمبود آن‌ها می‌تواند منجر به آنمی شود.

افزایش حجم خون:

در بارداری حجم خون افزایش می‌یابد تا نیاز جنین تأمین شود و کمبود تغذیه‌ای می‌تواند این نیاز را جبران کند.

بیماری‌های دیگر:

بیماری‌هایی مانند تالاسمی یا کم‌خونی داسی‌شکل نیز می‌توانند باعث کم‌خونی در بارداری شوند.

2

علائم آنمی در بارداری:

خستگی و ضعف زودرس

سرگیجه و سبکی سر

رنگ پریدگی پوست، لب‌ها و ناخن‌ها

تنگی نفس

ضربان نامنظم قلب و تپش قلب

سرد شدن دست و پا

کاهش تمرکز



3