



کم خونی فقر آهن دوران بارداری با تغذیه مناسب قابل درمان است

یک متخصص زنان و زایمان گفت: کم‌خونی فقر آهن شایع‌ترین نوع کم‌خونی در دوران بارداری است.

یک متخصص زنان و زایمان گفت: کم‌خونی فقر آهن شایع‌ترین نوع کم‌خونی در دوران بارداری است.

مریم کوهی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا افزود: شایع‌ترین نوع کم‌خونی در بارداری کم‌خونی فقر آهن است که با تغذیه مناسب قابل پیشگیری و درمان است.

این متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری عمدتاً از افزایش حجم پلاسما در غیاب افزایش توده هموگلوبین مادر ناشی می‌شود، تصریح کرد: مصرف ناکافی منابع غذایی آهن دار، سابقه خونریزی در قاعدگی‌ها یا بارداری‌های قبلی، تعدد بارداری و بارداری مجدد با فاصله کمتر از 2 سال احتمال ابتلا به کم‌خونی فقر آهن را افزایش می‌دهد.

کوهی با تأکید به اینکه تغذیه مناسب می‌تواند نقش مهمی در درمان و پیشگیری کم‌خونی فقر آهن و سایر کم‌خونی‌ها داشته باشد خاطرنشان کرد: درمان کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری منوط به مصرف روزانه و منظم مکمل آهن متناسب با شدت کم‌خونی است.

وی اظهار کرد: برای رفع کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری پس از طی دوره درمان کم‌خونی و اتمام زایمان، مصرف مکمل آهن با دوز پایین تا 3 ماه پس از زایمان باید ادامه داشته باشد.

این متخصص با تأکید به اینکه زنان باردار برای جذب بهتر آهن غذا از مصرف چای و دم‌نوش‌های گیاهی یک ساعت قبل و حداقل 2 ساعت بعد از غذا خودداری کنند، ادامه داد: برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر آهن بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا و یا شب و قبل از خوابیدن است.

متخصص زنان و زایمان بیان کرد: مصرف منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت، ماهی و سبزیجات، مصرف خشکبار و مغزها مانند بادام، خرما و کشمش، استفاده از سبزیجات و میوه‌های دارای ویتامین C به همراه غذا که جذب آهن را افزایش می‌دهند همانند سبزی تازه، سالاد، آب لیمو از جمله موارد ساده برای پیشگیری و درمان کم‌خونی فقر آهن در بانوان به ویژه در دوران بارداری است.