وأنت حامل صحتك الأهم

افحصي وتجنّبي فقر الدم

استشيري الطبيب لمعرفة المزيد حول مرض فقر الدم وإجراء الفحوصات اللازمة

أنتِ الحياة

الحملة الوطنية للتوعية بمرض فقر الدم

أنتِ الحياة

الحملة الوطنية للتوعية بمرض فقر الدم

استشيري الطبيب لمعرفة المزيد حول مرض فقر الدم وإجراء الفحوصات اللازمة

USAID من الشعب الأمريكي

وزارة الصحة

unrwa الاونروا

facebook: tawasul.jo

ما هو مرض فقر الدم ؟

هو حالة مرضية يكون فيها عدد خلايا الدم الحمراء (الهيموجلوبين) أقل من الحد الطبيعي، وقد يكون إما بسبب نقصان بإنتاج كريات الدم الحمراء أو زياده في فقدانها (نزف).

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

من أكثر أنواع فقر الدم شيوعا لدى السيدات الحوامل ويحدث بسبب انخفاض مخزون الحديد والذي يؤدي إلى تضاؤل إنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم.

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد مشكلة صحية شائعة الحدوث خلال فترة الحمل ويمكن علاجه بسهولة إذا تم الكشف عنه مبكراً.

أسباب فقر الدم خلال الحمل

- سوء التغذية قبل الحمل
- نقص مصادر الحديد في الغذاء أثناء الحمل
- عدم الالتزام بتناول أقراص الحديد خلال فترة الحمل حسب تعليمات الطبيب
- تعدد الولادات
- الحمل المتعدد
- النزف الحاد
- ممارسة عادات غذائية سيئة تؤثر على امتصاص الحديد

الأعراض

- قد لا تظهر الأعراض في البداية
- من أبرز الأعراض: التعب والإرهاق، صداع الرأس، قلة التركيز الذهني، الدوخه، الشحوب، الخفقان، ضيق بالتنفس، تساقط الشعر، تقرح الفم والشفاه من الجوانب

يزيد مرض فقر الدم لدى الحوامل من معدل المراضة والوفيات عند الأمهات ومراضة ماحول الولاده. لذلك من المهم استشارة الطبيب والتقيد بالعلاجات الموصوفة وإجراء الفحوصات اللازمة

تجنبي فقر الدم وتمتعي بحمل سليم، ولادة آمنة وطفل صحي

تجنبي فقر الدم

- قومي بإجراء فحصوصات فقر الدم المخبرية على الأقل مرتين خلال فترة الحمل
- واظبي على تناول مقويات الحديد وحمض الفوليك طوال فترة الحمل حسب إرشادات الطبيب
- اعتمدي غذاءً صحياً متوازناً وغنياً بالحديد
- استشيري الطبيب لمعرفة المزيد حول مرض فقر الدم

لاكتشاف الإصابة بفقر الدم مبكراً احرصي على اجراء فحص فقر الدم خلال زيارة الحمل الاولى

لحمل سليم اتبعي نظام غذائي صحي ومتوازن و تناولي وجبات متنوعه لتغطية جميع العناصر الغذائية الضرورية

الأغذية الغنية بالحديد	
المصادر النباتية	المصادر الحيوانية
• الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة مثل الجرجير، السلق، البقدونس، والسبانخ والملوخية.....الخ • البقوليات مثل العدس والفول والبازيلاء والحمص.....الخ • الفواكه الطازجة والمجففة مثل المشمش و التمر والزبيب والتين المجفف (القطين).....الخ • الحبوب الكاملة (الشوفان غير المقشور....الخ) • الخبز المدعم بالحديد والخبز الأسمر. كذلك حبوب الإفطار المدعمة بالحديد	• اللحوم الحمراء، الدجاج وصفار البيض. • السمك، التونة والسردين بكميات قليلة جدا • الكبد والطحال بكميات قليلة جدا
لزيادة امتصاص الحديد تناولي أغذية غنية بفيتامين ج مثل الحمضيات والبندورة والفلفل الأخضر وبعض الفواكه مثل الجوافة والكيوي والفراولة	

احرصي على تناول الأغذية الغنية بالحديد