



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# الأنيميا والحمل



# فقر الدم أثناء الحمل

## تعتبر مشكلة لك ولطفلك

يعتبر فقر الدم من المشاكل الصحية الشائعة بين الحوامل و هي حالة طبية يمكن أن تتسبب في حدوث مضاعفات خطيرة أثناء الحمل لك ولطفلك. ولكن يمكن الوقاية منها.

### فقر الدم

فقر الدم هي حالة طبية تحدث مع نقص في خلايا الدم الحمراء، و الحوامل هم أكثر الفئات عرضة لذلك. ونظراً لشيوع فقر الدم، قد لا يتلقى الجنين كفايته من الدم لدعم نموه و قد ينتج هذا عن إنخفاض الوزن عند الولادة وسوء نمو الجنين، وولادة الطفل قبل الأوان .

### أسباب فقر الدم أثناء الحمل :

من الأسباب الأكثر شيوعاً لفقر الدم أثناء الحمل:

- تمدد (زيادة) بلازما الدم أثناء فترة الحمل، الأمر الذي يخل بالتوازن بينها وبين كمية كريات الدم الحمراء
- نقص الحديد أو نقص حمض الفوليك
- نقص فيتامين ب ١٢ لتشكل خلايا الدم الحمراء «والنباتيون هم أكثر عرضة لذلك»

### أعراض فقر الدم

في كثير من الأحيان قد لا توجد أعراض محددة على المصاب بفقر الدم ولكن إن وجدت فهي كالاتي:

- ضعف عام وتعب مفرط
- شحوب البشرة
- ضيق التنفس
- أوجاع في الصدر، خفقان سريع وغير منتظم في دقات القلب
- الدوخة والصداع أو تغيرات في الحالة الإدراكية والإغماء



## تشخيص فقر الدم :

يبدأ التشخيص المبكر لفقر الدم في فترة الحمل أثناء الزيارة الأولى إلى الطبيب بعد عمل الفحوصات المخبرية للدم .

## مضاعفات فقر الدم :

### على الحامل

- الولادة المبكرة بحيث يكون معدل فترة الحمل أقل من ٣٧ أسبوعاً
- زيادة معدل المضاعفات المحتملة أثناء الولادة
- زيادة معدل وفيات الأمهات أثناء النفاس

### على الجنين

- انخفاض معدل وزن الطفل عند الولادة أقل من ٢٥٠٠ غرام
- ارتفاع معدل الوفيات أثناء الولادة

## كيفية الوقاية من فقر الدم :

- تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض والفاصوليا المجففة والحبوب المحصنة. الحديد المتواجد في منتجات اللحوم، يسمى هيم، ويتميز بسهولة إمتصاص الجسم له أكثر من الحديد المتواجد في الخضروات و تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج، مثل الحمضيات والخضروات الطازجة حيث إنها تساعد في إمتصاص الحديد بشكل أفضل
- تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك، حيث يتواجد حمض الفوليك بكثرة في الفول المجفف و القمح والخضروات الورقية الداكنة وفي الخضراوات الخضراء مثل الملفوف السبانخ و عصير البرتقال
- حمض الفوليك شديد التأثير بالحرارة، حيث يتم فقدان معظمه أثناء الطهي؛ فلا بد من إتباع طرق الطهي السليمة لتفادي فقدان الأطعمة الغنية لحمض الفوليك
- الطبخ في أواني الفخار يمكن أن تحافظ على كمية الحديد بنسبة تصل إلى ٨٠ بالمئة للغذاء

## الأغذية الغنية بالحديد :

### مصدر البروتين:

- اللحوم : لحوم البقر، الضأن، العجول، الكبد، الدجاج، اللحم التركي
- الأسماك : والأسماك الصدفية (المحار، السردين، وسمك التونة)
- البذور : (السمسم، قرع)
- البيض : وخصوصاً صفار البيض

### الفواكه :

- الفواكه المجففة (التين، زبيب، كزبرة، الخوخ) (مثل بروني، التوت البري)
- معظم الفواكه الطازجة

## فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

يعتبر فقر الدم الناتج عن نقص الحديد الأكثر شيوعاً أثناء الحمل، خصوصاً في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل. وخلال هذه الفترة، يحتاج الطفل لخلايا الدم الحمراء من دم الأم للنمو.

## أسباب فقر الدم الناجم عن

### نقص الحديد

- سوء التغذية
- سوء إمتصاص الحديد
- قصر الفاصل الزمني بين ولادة وأخرى
- الحمل بأكثر من طفل واحد

## الخضروات:

- (السبانخ، والبنجر فضة، والخس)
- البازلاء المجففة و الفول (الفاصوليا)
- القرع، البطاطا الحلوة

## الحبوب:

- الحديد المعالج في الخبز والحبوب المجففة
- حبوب الشوفان
- اللوز والمكسرات

## الأغذية الغنية بحمض الفوليك

### البروتين:

- يعتبر مصدر الكبد من (أفضل المصادر)، حويصلة الدجاج، الكلية، و صفار البيض.

## مصدر الفواكه والخضروات:

- السبانخ، الشمندر، بروكسل، براعم، القرنبيط، الملفوف، الموز، البرتقال و الخوخ.

## مصدر البقوليات:

- الحبوب المجففة، الفول ، العدس والبازيلا فول الصويا واللوز .

## المنتجات النشوية:

- الخبزمن الحبوب الكاملة ، دقيق القمح، البطاطس و البطاطا الحلوة.

## مكملات غذائية :

### • أقراص الفوليك :

- يفضل أن تأخذ المرأة أقراص الفوليك بنحو (٤٠٠ - ٨٠٠) ميكروغرام يومياً لمدة شهر حتى ٣ أشهر قبل الحمل، وتستمر عليه حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل.

### • أقراص الحديد :

- يجب استخدام أقراص الحديد تبعاً لتوصيات طبيبك الخاص .
- إتباع الإرشادات والتعليمات الخاصة بإتخاذ الأقراص مهمة جداً حيث تساعد على تعديل معدل الهيموجلوبين في الدم بشكل جيد.



هاتف: ٤٤٥٩٣٣٦٣ – +٩٧٤

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥

اتبعنا:  @PHCCqatar

[www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation](http://www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation) 