

فقر الدم عند الحوامل ما هو فقر الدم؟

أو عن سوء امتصاص الحديد أو زيادة حاجة الجسم إليه لأسباب مرضية أو نزييف من الجسم. إن يعتبر الحديد العنصر الأساسي في تشكيل المادة الحمراء (الهيموجلوبين)، الموجودة في الكريات الحمراء.

ينتشر فقر الدم الناتج عن نقص الحديد في الجسم بشكل كبير بين النساء في سن الإنجاب خاصة الحوامل، إذا تزايد حاجة الأم الحامل بصفة خاصة لمادة الحديد أثناء الحمل من أجل نمو الجنين بطريقة سليمة.



ما هي العلامات التي قد
تشعر بها السيدة الحامل
المصابة بفقر الدم: ☐ المصددا
ع مع صعوبة التركيز.

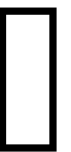
☐☐

المتعب و المإجهاد المسريع عند بذل أي مجهود و خفقان المقلب.



شحوب الوجه و

المشفاه كما يصبح
لون أي الأظافر و
بياض العين و المجفن
من الداخل باهتا.



فقدان الشهية

للاكل.

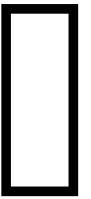




ينجم فقر الدم لدى السيدة الحامل عن

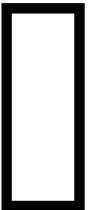
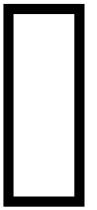
واحد أو أكثر من الأسباب التالية: نق ص كمية الحديد في

المغذاء المذني تتناوله السيدة الحامل.



عدم استرداد ما يستهلكه المجنين و ما تفقدده السيدة الحامل من

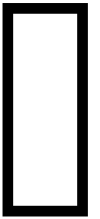
الدم أثناء الحمل و المولادة في المرات السابقة.



احتواء المغذاء

غلى مواد تعيق امتصاص الحديد مثل

المشاي.



الماضطرابا

ت المناجمة

عن فقر

الدم:-

دي فقر

الدم إذا

كان

شديداً إلى عدة اضطر إبيات

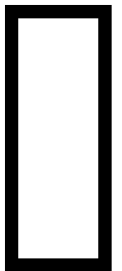
منها:



* المحد من

نشأط المحامل و من ققدرتها

على المقيدام بعمالها.

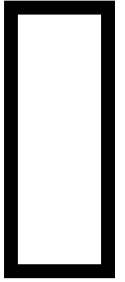


* ضعف

قدرة

الجسم

على مقاومة الأمراض.



* زيادة

نسبة

تعرض الأم و الوليد

إلى الأخطار أثناء

الحمل.



* تعرّضها

إلى

اضطرابها

ت

عصية

وعضلية.

كيف

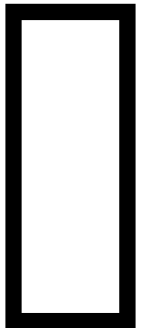
يمكن

الموقائية

من فقر



الدم؟



بالتغذية

الجيدة

و المحتويات

نتة يمكن

مساعدة

الأم في بناء

جسم قوي و

قادر

على

تَحمَل

اِحْتِياجاً

ت الحمل

وحي لا

تعني

بالخضرو رلة شراة

أطعمة

خاصة

أور مرتفعة

التَّحْنُ،

إِذَا

يمكن للحامل

تناول كميات

إضافية

من

طعامها إذا كان

مغذيات

متنوعا

بحيث

يحتوي

على العناصر

المغذائية

المهاجمة

لبناء الجسم

وقايتة

من الأمر

خو إمداده

بالمطابقة

الملازمة

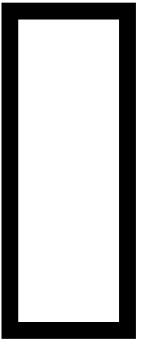
للقِيَام

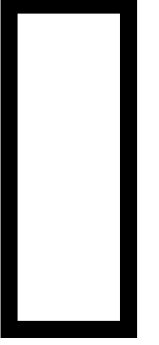
بِالْمُنْشَاطِ

الت

المختل

فئة.











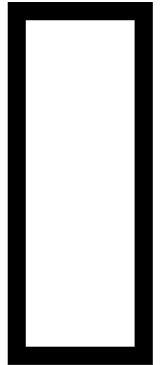
و

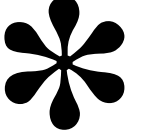
هناك

أغذية كثيرة

غنية بالحديد

دمنها:-





المخضبر

وات المدد الكنة

المخضرة ة)

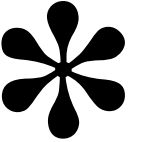
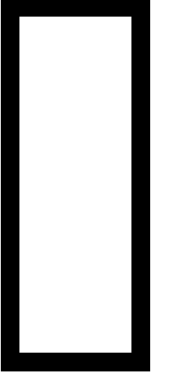
المسيدات

,

المدوخ ية،

المبقدو

نفس (...).

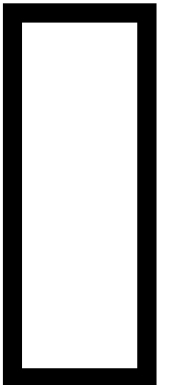


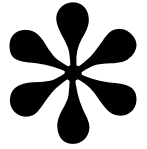
الدمحوم والكبد

و

الكلاو

ي.





المبَقُول

(كالمف

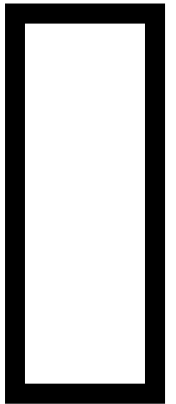
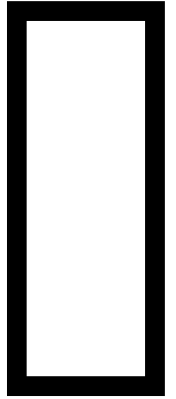
ول و

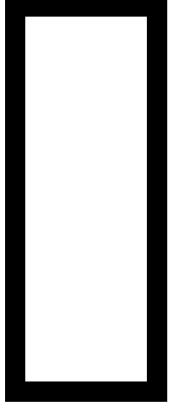
الدم

صو

العدس

).





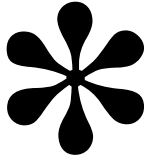
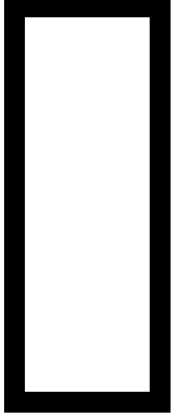
سيدات

للوقوف

على

فقر

الدم:



واظب

ي

على

تناول

أقرا

ص

المحدي

ددون

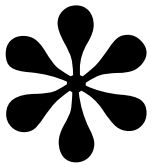
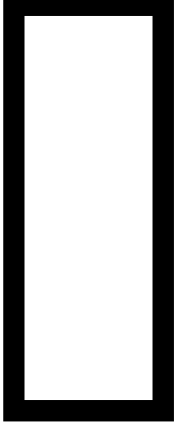
انتقطا

ع

خلال فترة

الحمل





تناول

ي

أقرا

ص

المحدي

د ما

بين

الوج

بابت،

وحالته

ري

مق

تتناوله

امع

المشاي

أو

المقصود

ة ففذه

المحواد تقيق

امتناعا

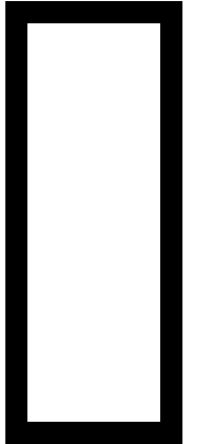
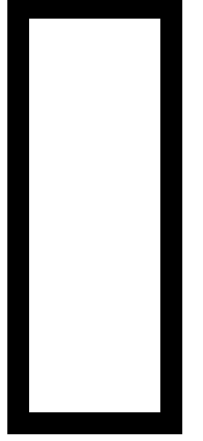
ص

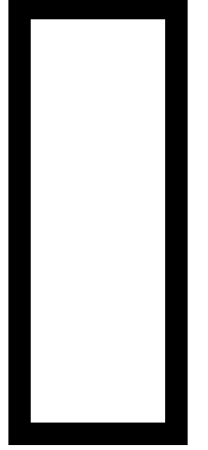
المجس

م

للحد

يد.

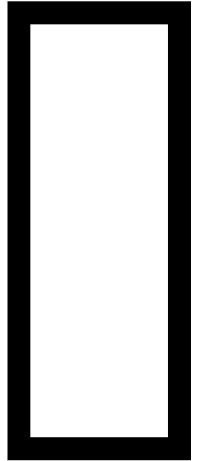


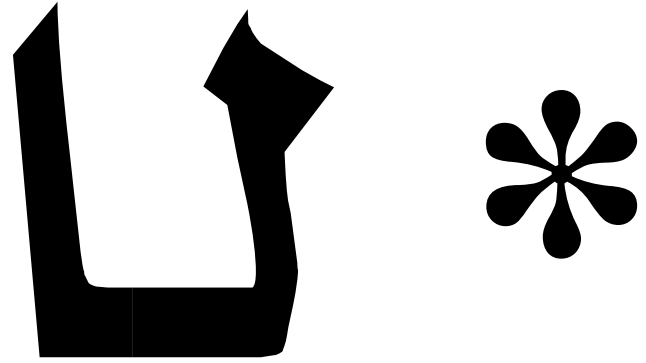


تذكر

ي

أنه :-





داعي

لدايكتا

رمنق

تناول

المسك

ريات

و

النشوة

دايتو

الدم هو

نيل

استبد

المها

بالفوا

كه

الطائز

حله

التي

تضاعف

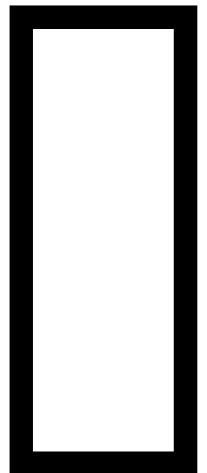
د فري

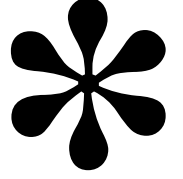
تحي

ب

الدم

سالك.





يمكن

لك أن

تضحي

في

التي

الموج بلة أو

بعدد

مباشرة

رقة

الأنطع

مئة

الغفري

ة

ففتا

مين

ج)

c

)

كامل

يمون

,

الهند

ورقة،

المحل

فوفف,

المبرت

قليل،

المخ

س و

البقعة

فقر

الدم

جدير

القدر

نبيط

,

المشرو

مر,

السبب

نخ

المكث

برية

المخ

ضد اء

على

شكل

سلاط

ت

فيت

ضام

ف

امت

صا

ص

الحد

يد
م

في

الج

سهم و

يساع

د على

اكتما

ل

نحو

تكوي

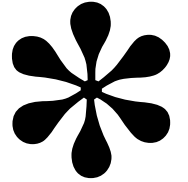
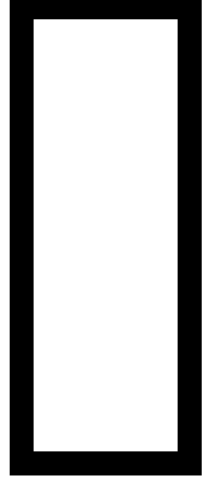
ن

الكريات

ت

الدم

راجع.



حتى

تتأكد

ي

يسلد

تي

ق

سلام

تلك و

سلامة

ة

جديد

ك

أثناء

فترة

الدم

ج

عليك

زيارة

المر

كز

المصح

ي

دائمت

ظاهم

بمجم

رد

المتأثر

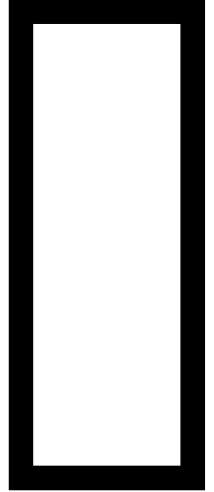
دمن

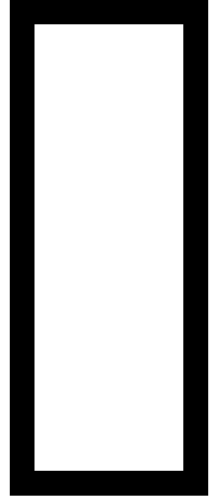
حدود

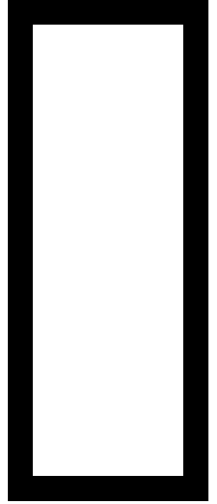
ش

الدم

ج.

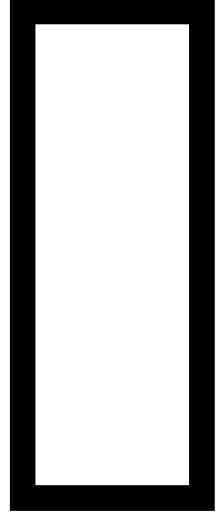




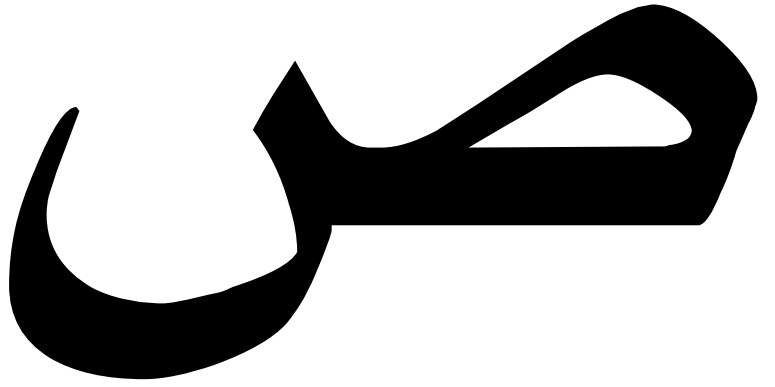


تفكر

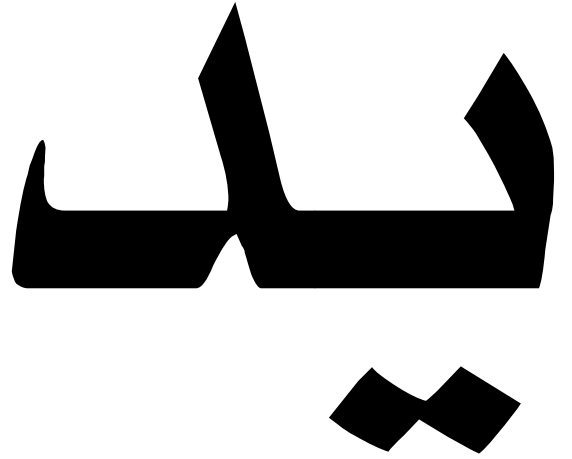
ي أن :



أفقر



الحد



متو

فقرّة

مجا

خافي

زحادي

فقر الدم

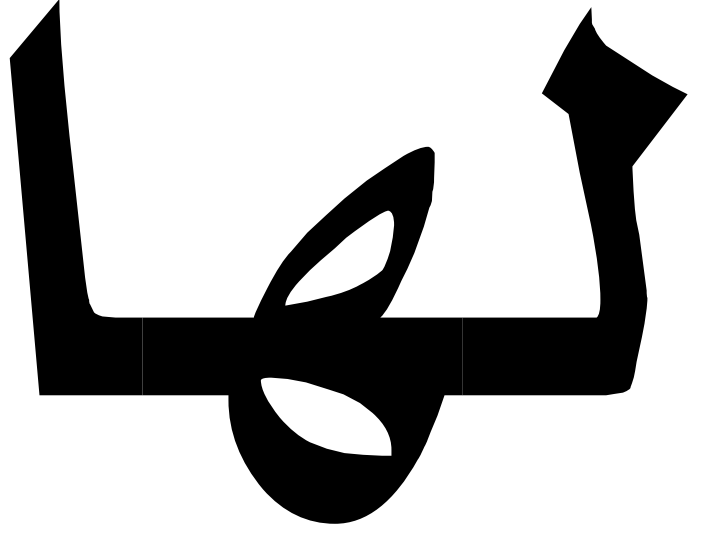
فأج

ر ص

ي

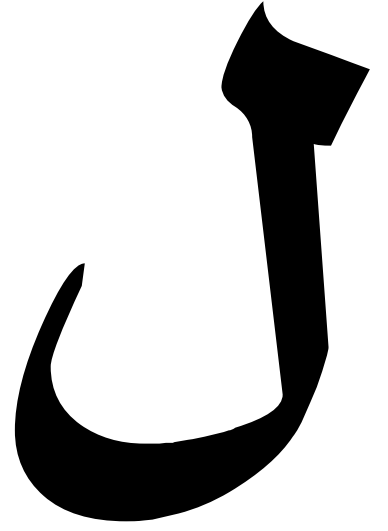
على

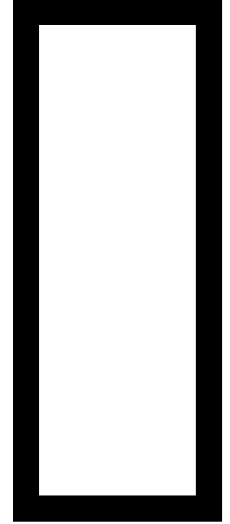
تناو



خلال

الدم





أعلى

الص

فحة

