



مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب(س) آموزش به بیمار

نام پمفلت:	مراقبت های تغذیه ای در ارتباط با کاهش هموگلوبین خون پس از زایمان
تهیه کننده:	سحر مومن پور- کارشناس مامایی
منبع:	۱- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیر دهی
پزشک تایید کننده:	دکتر مژگان منجذب- متخصص بیماریهای داخلی
تاریخ تهیه:	اردیبهشت ۹۹



- برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر آهن بهترین زمان مصرف آهن پس از مصرف غذا یا شب قبل از خواب است.
- در صورتیکه علت آنمی کمبود فولیک اسید باشد باید از مکمل فولیک اسید و غذاهای حاوی این ماده مانند: جگر، تخم مرغ، ماهی، گندم، نخود، لوبیا، عدس و سبزیهای برگ سبز استفاده نمود.
- با توجه به اینکه بخش عمده ای از اسید فولیک در اثر پخت سبزی ها از بین می رود باید توصیه شود از سبزی های تازه (مثل سبزی خوردن) در برنامه غذایی روزانه استفاده شود.

بعداز بارداری و زایمان مادر آهن زیادی از ذخایر بدن خود را از دست می دهد که مصرف مواد مغذی به مقدار لازم و کافی در دوران شیردهی مادر را در تداوم شیردهی موفقیت آمیز خود کمک می کند.

در کم خونی خفیف فقر آهن علامت خاصی دیده نمی شود اما در موارد متوسط تا شدید، رنگ پریده، ضعف و خستگی بیش از اندازه، تنفس کوتاه و سرگیجه و احساس سبکی در سر از نشانه هایی هستند که سبب برانگیخته شدن شک به کم خونی می گردند.

طپش قلب و غش کردن از نشانه های فقر آهن شدید هستند.

از علایم شایع کم خونی فقر آهن

خوردن، یخ، خاک، مهر نماز و گاهی اوقات پودر ماشین لباسشویی است

براساس دستورالعمل کشوری برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن، خانمهای باردار باید از شروع هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه ۱ عدد قرص فرس سولفات مصرف نمایند. در صورتیکه مادر دچار کم خونی شدید باشد باید دوز درمانی افزایش یابد.

جهت جبران میزان آهن ازدست رفته لازم است مصرف قرص فرس سولفات تا سه ماه بعداز زایمان ادامه یابد.

در زیر نکات تغذیه ای که علاوه بر مصرف مکمل آهن باید رعایت نمود را یادآوری می نمایم.

از منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیهای سبز تیره، مثل جعفری در برنامه غذایی روزانه استفاده نمایید.

- از انواع مغزها مثل گردو، بادام، پسته و انواع خشکبار مثل: برگه ها، توت خشک، کشمش، خرما که منابع خوبی از آهن هستند بعنوان میان وعده استفاده کنید.
- مصرف منابع غذایی ویتامین ث مثل سبزی های تازه و سالاد (شامل: گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای) و همچنین چاشنی هایی مثلاً آب لیمو و آب نارنج تازه را که جذب آهن را افزایش می دهند به همراه غذا توصیه کنید.
- برای جذب بهتر آهن غذا باید از مصرف چای قهوه و دم کرده های گیاهی ۱ ساعت قبل از غذا و حداقل ۲ ساعت پس از غذا خودداری کنید. همچنین از مصرف چای پر رنگ خودداری شود.