

貧血

妊娠中期以降より、お産に備えて全身を回っている血液量が妊娠前より増えます。
例えば、健康な人の血液を水で薄めた状態になっているのです。

貧血とはヘモグロビン値が11g/dl未満またはヘマトクリット33%未満のことです。
「全血算」で調べます。
ヘモグロビン、ヘマトクリット値が低値となれば、治療を始めます。

★症状

- ・疲れやすい
- ・動悸・息切れがする
- ・食欲不振

★起こりやすい障害

- ・微弱陣痛や分娩時の異常、ショックの原因
- ・産後の回復が遅かったり母乳の分泌が悪くなる

★予防方法

妊娠中の貧血を予防するためには、鉄、たんぱく質、ビタミンC・B₁₂、葉酸が必要です。
たんぱく質は鉄を血液に運ぶ働きをします。
ビタミンCは鉄の吸収をよくします。葉酸、ビタミンB₁₂は赤血球を造るために必要です。



食品例

(生肉、生レバーは食べないようにしましょう。)

- ・鉄 緑黄色野菜、ひじき、豆類、まぐろの赤身、かつお、牛肉、レバーなど
- ・たんぱく質 魚介類、肉、たまご、大豆
- ・ビタミンC ブロッコリー、レモン、柿
- ・葉酸 クレソン、たかな、だいこんの葉、やきのり
- ・ビタミンB₁₂ いわし、いくら、たこ、米、小麦、そば、大豆、くり



★治療方法

- ①食事と鉄剤内服治療
 - ・内服前後1時間はタンニンを含むお茶は飲まないで下さい。
 - ・便が黒くなることがありますが、心配ありません。
 - ・胃腸のおかしい時は医師に相談しましょう。
- ②食事と鉄剤注射

