

# ПАМЯТКА для пациенток с анемией беременных

**SMART**  
МАТЕРИНСТВО  
Информация для продвинутых  
родителей

 МАРС

StatusPraesens  
*profimedia*

Умным родителям — умных и здоровых детей!

## 1. Что такое анемия?

**Анемия** – это состояние, при котором в клиническом анализе крови выявляют **снижение уровня гемоглобина**. Гемоглобин – белок крови, содержащий в своём составе железо. Он выполняет важнейшую функцию – **газообмен** кислорода и углекислого газа между лёгкими и тканями организма.

## 2. Какие бывают анемии?

Чаще всего анемия возникает вследствие **дефицита железа**, например из-за хронической кровопотери (обильные менструации, частые носовые кровотечения, донорство крови). Однако могут быть и другие причины снижения концентрации гемоглобина:

- некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта, при которых нарушено всасывание (болезнь Крона, целиакия, синдром раздражённого кишечника);
- недостаточное или несбалансированное питание, вегетарианство и веганство;
- наследственные заболевания и мутации генов и др.

## 3. Чем опасна анемия для будущей матери и плода?

Угнетение иммунной системы на фоне анемии повышает **риск инфекционных заболеваний** как у матери, так и у плода. Тяжёлая анемия, диагностированная в I триместре, увеличивает вероятность задержки роста плода, преждевременных родов, плацентарной недостаточности (снижение кровотока между матерью и плодом) и даже смертности. Дефицит железа

Вне беременности диагноз выставляют при снижении гемоглобина менее 120 г/л. Для беременных разработаны другие нормы – менее 110 г/л.

Установить точную причину анемии и назначить подходящее лечение может только врач!

ассоциирован также с риском осложнений во время и после родов: преэклампсией и эклампсией; послеродовыми кровотечениями; гипогалактией (уменьшением количества грудного молока); гнойно-септическими заболеваниями.

**Корректировать анемию нужно до планирования беременности! Это защитит вас и вашего малыша от возможных осложнений.**

## 4. Какие симптомы характерны для анемии?

К сожалению, специфических симптомов, по которым врач может диагностировать анемию, нет. Однако вы можете **заподозрить** недостаток железа, если обнаружите у себя:

- слабость в мышцах, повышенную утомляемость;
- недостаточную концентрацию внимания;
- снижение трудоспособности;
- изменчивость настроения;
- головные боли по утрам, частые головокружения;
- уменьшение аппетита, извращение вкуса;
- частые ОРВИ и другие инфекционные заболевания;
- учащённое сердцебиение, одышку;
- ломкость волос, истончение и исчерченность ногтей.



Исчерченность ногтей



## 5. У меня есть похожие симптомы, а гемоглобин в норме. Может ли это говорить об анемии?

Даже нормальное содержание гемоглобина не всегда говорит об отсутствии недостатка железа, так как синтез этого белка нарушается в последнюю очередь. Если организму не хватает железа, оно сначала расходуется из депо. Выявить **латентный дефицит железа** помогают лабораторные исследования. Поэтому, если вас беспокоят какие-либо симптомы, сообщите о них врачу.

## 6. Как лечить анемию?

Терапию подбирает врач **индивидуально**. Кроме приёма препаратов необходимо соблюдение **диеты**.

Наибольшее количество железа содержится в мясных продуктах (не в колбасах и сосисках!), но важно понимать, что содержащееся в них железо всасывается на 25–30%, а из растительных продуктов – всего 1–5%.

Основные **принципы диеты**.

- Желательно включить в рацион мясо, печень и другие субпродукты.
- Уменьшить количество кофе, какао, чая и отложить их употребление на пару часов после еды.
- Молочные продукты ограничить до 1 л в день и употреблять их между приёмами пищи.
- Исключить газированные напитки, алкоголь (особенно если вы готовитесь к беременности).
- Необходимо обеспечить поступление достаточного количества белка: включить в рацион яйца, омлет, морепродукты (кальмары, креветки, мидии).
- Ограничить приём жирной пищи, так как жиры снижают доступность железа.
- Употреблять фрукты и овощи.

**Кроме препаратов железа врач может назначить вам другие витамины и минералы или их комплекс.**

**Молочные продукты, крепкий чай снижают всасывание препаратов железа, поэтому их нельзя употреблять вместе с приёмом лекарств.**

## 7. Зачем принимать какие-то препараты на фоне диеты?

К сожалению, вылечить анемию только с помощью коррекции питания нельзя. Кроме того, некоторые продукты значимо снижают эффективность терапии за счёт **уменьшения всасывания** препаратов железа.

**Дополнительный бонус! Сбалансированное питание на этапе подготовки к беременности восполняет недостаток других витаминов и микроэлементов. При наступлении беременности вам не нужно будет менять свои пищевые привычки!**

## 8. Какие бывают побочные эффекты при приёме препаратов железа и как их избежать?

Обычно пациентки хорошо переносят препараты железа, но в редких случаях могут развиваться нежелательные побочные реакции.



