

O que é a anemia?

Anemia é uma condição em que o sangue não tem células vermelhas saudáveis suficientes ou a quantidade de hemoglobina está abaixo do normal. A hemoglobina é a proteína das células vermelhas do sangue que transporta oxigênio dos pulmões para o resto do corpo. Quando você está anêmica, seu corpo não recebe oxigênio suficiente, o que pode fazer você se sentir cansada, fraca e sem energia.

POR QUE ELA OCORRE NA GESTAÇÃO?

Na gravidez ocorre um aumento na quantidade de líquido circulando no organismo (devido, por exemplo, à produção do sangue do bebê e do líquido placentário), causando a:

hemodiluição,

que é o desequilíbrio entre o volume dos glóbulos vermelhos e o plasma, além do aumento da necessidade de ferro e ácido fólico pelos glóbulos.

Este material foi elaborado pelas discentes da 3ª série do curso de Enfermagem da EPE-UNIFESP.

Alice Machado Melo
Bianca Lorena Ligabo
Cybelle Claudino
Flavia de Freitas
Steffane Harumi Ono

Profª Me. Vânia Lopes Pinto

Unidade Curricular de Enfermagem na Saúde da Mulher e Reprodutiva I

- SOUZA, A. I.; B. FILHO, M.; FERREIRA, L. O. C. Alterações hematológicas e gravidez. Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia, v. 24, n. 1, mar. 2002.
- BARCO TAVARES, B. et al. Knowledge of supplemental folic acid during pregnancy. Investigación y Educación en Enfermería, v. 33, n. 3, 15 out. 2015.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2012. 318 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, nº 32)



ANEMIA NA GESTAÇÃO

E A IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO



Exames

Para diagnosticar a anemia é necessário realizar um Hemograma completo, para dosagem de hemoglobina e hematócrito.

COMO PREVINIR?



Uma dieta rica em alimentos fontes de ferro, suplementação sob orientação de um profissional de saúde (médico ou enfermeiro) e acompanhamento pré-natal regular são medidas-chave para prevenir a anemia gestacional.



Alimentação saudável

Alimentos ricos em ferro são essenciais para a produção de hemoglobina e o transporte de oxigênio, ajudando no combate a anemia. Você sabe quais inserir na sua dieta?

Carne vermelha, aves e peixes

Como a carne bovina, cordeiro e porco. Frango e peru. Atum e salmão.

1

Folhas verdes e leguminosas

Procure incluir na dieta vegetais de folhas verdes, como o espinafre, a couve e acelga. Além de leguminosas, como os feijões, lentilhas e grão-de-bico.

2

Cereais, sementes e nozes

Aveia, quinoa e cereais matinais fortificados. Sementes de abóbora, girassol, castanhas de caju e amêndoas.

3

Aumente a absorção de ferro, coma após as refeições uma fruta cítrica (como a laranja), rica em vitamina C.

A importância da suplementação

Uma suplementação adequada durante a gestação, garantirá que mãe e bebê recebam os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável.

Sulfato ferroso: 40mg por dia (tomar um comprimido 30 minutos antes do almoço, se possível, com suco cítrico).

Ácido fólico (vitamina B9): tomar 40 gotas por dia após o café da manhã - o frasco contém 0,2mg/ml.

Carbonato de cálcio: 1 a 2 comprimidos (1250mg/cp) ao dia antes de deitar, com um intervalo de 2 horas após a última refeição (tomar com um copo de leite).

ATENÇÃO: Recomenda-se a **continuação da suplementação de ferro por pelo menos 3 meses após o parto**, principalmente às mulheres que tiveram uma significativa perda de sangue.