

Anemia ferropénica en el embarazo: Consejos de prevención

La anemia es una condición en la que el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos. La deficiencia de hierro (o bajo nivel de hierro en el cuerpo) es una causa frecuente de anemia.

Hacemos pruebas de anemia a todas las embarazadas en:

- La primera visita prenatal
- 24-28 semanas
- Cuando tiene síntomas

¿Cómo se siente cuando tiene anemia ferropénica?

- Cansada o débil
- Mareada
- Dolor de cabeza
- Antojo de hielo, bebidas muy frías o artículos no comestibles como tierra



¿Cuáles son los riesgos de la anemia para una persona embarazada?

Trabajo de parto prematuro



Necesidad de transfusión de sangre durante el parto



Depresión después del parto



Problemas con la lactancia materna



Problemas con la cicatrización de heridas



¿Cuáles son los riesgos de la anemia para el bebé de una embarazada?

- Bajo peso del bebé al nacer
- Niveles bajos de hierro en la infancia
- Problemas de crecimiento y desarrollo del cerebro

¿Cómo se puede ayudar a prevenir la anemia?

- Tome una vitamina prenatal todos los días.
- La mayoría de las vitaminas de gomita no contienen hierro, ¡así que revise la etiqueta!
- Consuma comida con hierro en cada comida. Agregue comidas ricas en vitamina C puede ayudar a absorber el hierro.



Se recomiendan 27mg de hierro en su vitamina.

Comidas con hierro:	Comida con vitamina C:
<p><u>Ejemplos:</u> Cereales o panes enriquecidos Jugo de ciruela pasa Frijoles secos o enlatados (frijoles negros o rojos, garbanzos, lentejas) Carne de res, hígado de pollo o cerdo Espinacas, huevos Atún/salmón enlatado (no comer más de 2 veces por semana)</p>	<p><u>Ejemplos:</u> Lima o limón Tomates Frutas del bosque</p>

Si necesita ayuda para encontrar comida, comuníquese a su proveedor.

También puede buscar su banco de comida más cercano aquí: foodbankcenc.org/food-finder/