

خطر کمبود آهن برای مادر و جنین

13 شهریور 1404

وزارت بهداشت درباره باوری مبنی بر اینکه مصرف قرص آهن در دوران بارداری موجب افزایش وزن جنین و سخت شدن زایمان می‌شود؛ توضیحاتی ارائه کرد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به اینکه آیا مصرف قرص آهن در بارداری باعث افزایش وزن جنین و دشوار شدن زایمان می‌شود؟، مطرح کرد: نیاز به آهن در بارداری به طور قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند. در صورتی که مادر دچار کمبود شدید آهن باشد، کمبود آهن در نوزاد ایجاد می‌شود. علاوه بر این، مواردی مانند پر فشاری خون مادر و در نتیجه محدود شدن جریان خون، دیابت مادر، سیگار کشیدن مادر و نارس بودن جنین نیز می‌توانند خطر کمبود آهن در نوزاد را افزایش دهند.

کمبود آهن در نوزاد منجر به اختلالات عصبی-رفتاری می‌شود که بر خلق و خو، تعامل با دیگران، یادگیری و حافظه تأثیر می‌گذارد و همچنین ممکن است منجر به تغییرات ژنومی شود.

کمبود آهن در مادر نیز با علائمی مانند خستگی، تنگی نفس، احساس سبکی سر، و وزن گیری کم در دوره بارداری می‌تواند همراه باشد. علاوه بر این، کمبود آهن ممکن است باعث شود که مادر در معرض خطر نیاز به تزریق خون در هنگام زایمان باشد، بهبود زخم و عملکرد سیستم ایمنی مختل شود، و ممکن است مادر از افسردگی پس از زایمان، تعامل ضعیف مادر و شیرخوار و اختلال در شیردهی رنج ببرد.

به دلیل اینکه بسیاری از زنان با ذخایر آهن ناکافی برای پوشش نیازهای فیزیولوژیک دوره بارداری وارد بارداری می‌شوند، مکمل یاری آهن در دوره بارداری معمولاً ضروری است. مطابق با بررسی‌هایی که توسط پزشک متخصص برای ارزیابی وضعیت آهن مادر صورت می‌گیرد، دوز مکمل آهن تعیین می‌شود.