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









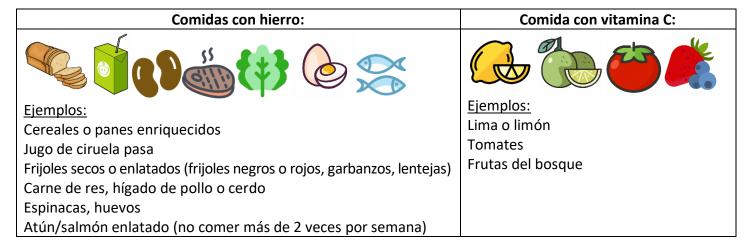
¿Cuáles son los riesgos de la anemia para el bebé de una embarazada?

- 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, jasí que revise la etiqueta!
- Consuma comida con hierro en cada comida. Agregue comidas ricas en vitamina C puede ayudar a absorber el hierro.





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

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