

# ANEMİYANIN QARŞISININ ALINMASI

Əmin olun ki, kifayət qədər dəmirlə zəngin və yaxşı tarazlaşdırılmış qidalar qəbul edirsiniz.

Gündə ən azı üç porsiya (1 porsiya -90 qramdır) dəmirlə zəngin qidalar qəbul edin, məsələn:

- yağsız qırmızı ət, ev quşları və balıq
- tünd-yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər (ispanaq, brokkoli və yarpaq kələm)
- dəmirlə zənginləşdirilmiş dənliyə
- paxlalılar, mərci
- qoz və tumlar
- yumurta

**Vitamin C ilə zəngin qidalar orqanizmdə daha çox dəmirin sorulmasına kömək edir. Onlara aiddir:**

- sitrus meyvələri və şirələr
- çiyələk
- kivi
- pomidor
- bolqar bibəri

**Bu meyvə və tərəvəzləri dəmirlə zəngin qida məhsulları ilə eyni vaxtda qəbul etməyə çalışın. Həmçinin, fol defisitində folatla zəngin olan qida məhsullarını seçin:**

- tünd-yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər
- sitrus meyvələri və şirələr
- quru paxlalılar

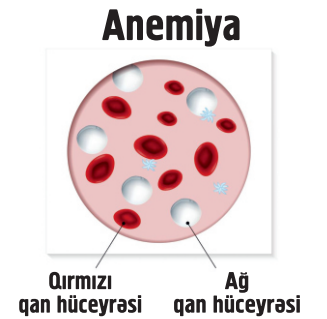
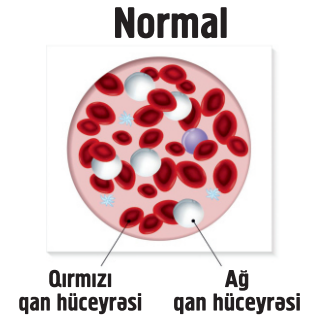
**Hamilələr üçün vitamin komplekslərində kifayət qədər dəmir və fol turşusu vardır, bu səbəbdən onların qəbulu barədə həkim təlimatına riayət edilməlidir.**

**Vegetarianlar və veqanlar hamiləlik zamanı və körpəni əmizdirdiyi dövrdə vitamin B12 əlavəsinin qəbulu barədə həkimlə məsləhətləşməlidir.**



Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç.,96  
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85  
office@isim.az www.isim.az

Buklet "Ana və uşaqların sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına dair 2014-2020-ci illər üçün Dövlət Proqramının həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planı"na uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.



# Hamiləlikdə ANEMİYA

*Hamilə qadınlarda anemiyanın qarşısının alınmasının ən yaxşı yolu düzgün qidalanmadır.*

*Əziz qadınlar, hamiləlik dövründə orqanizm körpənin inkişafı üçün daha çox qan istehsal etməlidir. Əgər siz kifayət qədər dəmir tərkibli qidalar və ya digər qida maddələri qəbul etmirsinizsə, orqanizm əlavə qan üçün lazımı miqdarda qırmızı qan hüceyrələrini (eritrositlər) istehsal edə bilməz. Nəticədə, sizdə anemiya (qanazlığı) inkişaf edə bilər. Belə olduqda toxumalarınıza və körpənizə oksigenin çatdırılması üçün qanınızda kifayət qədər sağlam qırmızı qan hüceyrələri çatışmayacaq. Anemiya zamanı yorğunluq və zəiflik hiss edilə bilər. Əgər anemiya ağır dərəcəlidirsə və müalicə olunmursa, vaxtından əvvəl doğuş kimi ciddi ağırlaşmaların baş vermə riski arta bilər.*

## ANEMİYANIN NÖVLƏRİ

**Hamiləlik dövründə anemiyanın bir neçə növü inkişaf edə bilər.**

**DƏMİR DEFİSİTLİ ANEMİYA.** Orqanizmdə hemoqlobinin (qırmızı qan hüceyrələrində ağciyərlərdən toxumalara oksigeni daşıyan, dəmirlə zəngin zülaldır) adekvat miqdarda istehsalı üçün kifayət qədər dəmir olmadıqda anemiyanın bu tipi baş verir. Hemoqlobin ağciyərlərdən oksigeni bədənin bütün toxumalarına nəql edir.

**Dəmir defisitli anemiya zamanı qan bədən toxumalarına kifayət qədər oksigen daşıya bilmir.**

Dəmir defisiti hamiləlik dövründə baş verən anemiyaların ən geniş yayılmış səbəbidir.

**FOL DEFİSİTLİ ANEMİYA.** Fol turşusu (folat) B vitaminləri qrupuna aiddir və yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər kimi müəyyən qida məhsullarında təbii halda mövcuddur. Orqanizmdə fol turşusu sağlam qırmızı qan hüceyrələri daxil olmaqla yeni hüceyrələrin istehsalı üçün tələb olunur.

Hamiləlik dövründə qadınlara əlavə folat tələb olunur. O, rasionda kifayət qədər olmadıqda orqanizmdə lazımı miqdarda qırmızı qan hüceyrəsi istehsal edilmir; bu səbəbdən bədən toxumalarına kifayət qədər oksigen çatdırılmır.

**Fol defisiti, döldə sinir borusunun qüsurları kimi anadangəlmə zədələnmələrin yaranmasına və həmçinin azçəkili uşağın doğulmasına bilavasitə səbəb ola bilər.**

**VİTAMİN B12 DEFİSİTİ.** Orqanizmdə qırmızı qan hüceyrələrinin formalaşması üçün həmçinin vitamin B12 tələb olunur. Bu vitamin çatışmadıqda kifayət qədər qırmızı qan hüceyrələri istehsal olunmayacaq. Ət, ev quşları, süd məhsulları və yumurta yeməyən qadınlarda vitamin B12 defisiti yaranma ehtimalı yüksəkdir; bu da anadangəlmə sinir borusunun qüsurlarının inkişaf ehtimalını artırır və vaxtından əvvəl doğuşa səbəb ola bilər.

## HAMILƏLİKDƏ ANEMİYANIN YARANMASININ RİSK FAKTORLARI

**Bütün hamilələrdə anemiyanın yaranmasının riski vardır. Ancaq bu risk aşağıdakı hallarda daha yüksəkdir:**

- Hamiləlik çoxdöllüdür. (birdən artıq döl)
- Qısa intervalla (2 ildən az) təkrar hamiləlik
- Hamiləlik dövründə güclü qusma
- Hamilə qadın yeni yetmədir.
- Kifayət qədər dəmirlə zəngin olan qida qəbul edilmir.
- Hamiləlikdən əvvəl anemiyası vardır.

**Hemoqlobinin və ya hematokritin səviyyəsi normada olmasına baxmayaraq, hamilədə dəmir defisitli anemiya ola bilər. Bunu araşdırmaq üçün həkim digər qan analizləri təyin edə bilər.**

Hətta əgər hamiləliyinizin başlanğıcında anemiyanız yoxdursa, həkim hamiləliyin ikinci və ya üçüncü trimestrində də qan analizinin aparılmasını məsləhət görəcək.

## ANEMİYANIN MÜALİCƏSİ

- Hamilələr üçün vitaminlərlə yanaşı, tərkibində dəmir və/və ya fol turşusu olan əlavələr təyin olunur
- Dəmir və fol turşusu ilə zəngin olan pəhriz
- Müəyyən vaxtdan sonra təkrar qan analizləri

