



Здоровье женщины во время беременности – как фундамент для ее будущего ребенка. Чем оно крепче, тем малыш родится здоровее, легче адаптируется в новой среде, а, значит, будет в доме радость и счастье.

Беременность не болезнь и при соответственном отношении к ней, она будет протекать так, как заложено природой. Здоровый образ жизни, оптимизм, полноценное питание (не сверх привычного), и ваш малыш получит все, необходимое.

Естественно, что ряд болезней могут обостриться в этот период. Хотя и это не обязательно. Поговорим о таком заболевании, как анемия.

Всем известно, что анемия вызвана дефицитом железа в организме. Долгое время считалось, что и у беременных женщин анемия вызвана этой же причиной. На самом деле это обстоит немного не так. Действительно, во время беременности потребность в железе возрастает: он не обходим не только женщине, но и плоду для строительства собственных клеток крови. Возникновении дефицита железа приводит к понижению гемоглобина в крови. Но в нашем случае (имеется в виду беременность) возрастает в организме женщины объем циркулирующей крови, кровообращение становится более интенсивным. В организме накапливается жидкость, которая удерживается в кровеносном русле и в тканях. Гемоглобин как бы разбавляется возросшим количеством плазмы. При этом в крови может быть достаточно гемоглобина и для мамы и для ребенка. Поэтому важно при анализе крови определять не только гемоглобин, но и количество эритроцитов.

Если анемия возникает в первой половине беременности, то это может быть результатом дефицита, существовавшего до беременности. В этом случае при снижении доли гемоглобина врач наряду с диетой назначает препараты железа. Прием препарата должен происходить при строгом контроле врача.

Анемия, возникшая во второй половине беременности, чаще всего вызвана разведением крови плазмой. Это естественный процесс развития. В организме все в порядке, здоровью дефицит железа не грозит.

## **Анемия и беременность**

Автор: zoka

22.04.2010 06:39

---

В заключении хочется сказать: дорогие будущие мамы, гуляйте, двигайтесь, улыбайтесь! Отгоняйте печальные мысли, не забывайте о полноценном питании, и все у вас будет хорошо!