

ANEMIA GESTACIONAL



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somos
coop

DEFINIÇÃO DE ANEMIA GESTACIONAL

Durante a gestação, a mulher sofre alterações fisiológicas necessárias para que ocorra um adequado desenvolvimento fetal, desde a concepção até a lactação. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que a anemia acometa pelo menos 4 em cada 10 gestantes, sendo que metade dos casos está relacionada à anemia ferropriva.

Anemia gestacional é definida por baixos níveis de hemoglobina (Hb) e hematócrito (Hct), sendo valores de abaixo de 11g/dL e 33% no primeiro e terceiro trimestre e 10,5 g/dL e 32%, no segundo trimestre.



PRINCIPAIS CAUSAS DA ANEMIA GESTACIONAL:

Dentre as principais causas relacionadas, estão a ingestão inadequada do ferro na dieta, uma vez que as necessidades do mineral na gestação aumentam devido a exigência do desenvolvimento fetal e aumento do volume sanguíneo materno. Portanto, nem todo ferro adicionado à circulação materna é somente destinado a mãe. Serve também ao feto, placenta e cordão umbilical.

Algumas mulheres em idade reprodutiva já apresentam anemia. Por isso, no Brasil, por meio de Políticas Públicas já se orienta a suplementação de sulfato ferroso a partir da 20ª semana de gestação. Outros indicadores também são causas prováveis de anemia gestacional como baixa adesão as consultas de pré-natal, presença de efeitos colaterais da suplementação, desconhecimento sobre a ingestão de ferro, baixa escolaridade, gestação na adolescência e carência da informação sobre o suplemento.

RECOMENDAÇÃO DE FERRO NA GESTAÇÃO:

A recomendação da OMS para suplementação diária por via oral de ferro e ácido fólico com 30 mg para 60 mg de ferro elementar e 400 µg (0.4 mg) de ácido fólico / metilfolato para as gestantes evitarem anemia materna, sepse puerperal, baixo peso do bebê e nascimento pré-termo.

CONSEQUÊNCIAS DA DEFICIÊNCIA DE FERRO NO PERÍODO GESTACIONAL:

- Comprometimento do sistema imune, com aumento da predisposição a infecções;
- Aumento do risco de doenças e mortalidade perinatal para mães e recém-nascidos;
- Aumento da mortalidade materna e infantil;
- Redução da função cognitiva, do crescimento e desenvolvimento neuropsicomotor de crianças com repercussões em outros ciclos vitais;
- Diminuição da capacidade de aprendizagem em crianças escolares e menor produtividade em adultos.



QUAIS OS PRINCIPAIS ALIMENTOS FONTE DE FERRO ?

Existem dois tipos de ferro nos alimentos: ferro heme de origem animal (sendo melhor absorvido) e ferro não heme de origem vegetal, que possui baixa disponibilidade, recomendando-se na mesma refeição a ingestão de alimentos ricos em vitamina C (laranja, acerola, limão, caju, abacaxi, maracujá, morango) para melhor absorção desse tipo de ferro.

Fontes de FERRO HEME

carnes vermelhas,
vísceras (fígado e miúdos),
carnes de aves, suínos,
peixes e mariscos.

Fontes de FERRO NÃO HEME

hortaliças folhosas verde-
escuras e leguminosas,
como o feijão e a lentilha.



CONSEQUÊNCIAS DA ANEMIA NO PARTO E PÓS-PARTO:

PARTO

pré-termo

•

pré-eclampsia

•

aborto espontâneo

PÓS-PARTO

baixo peso ao nascer

•

hipertensão materna



ESPAÇO SINTA-SE BEM

Diretoria Técnica

Leonardo Porto Sebba
Médico Cirurgião do Aparelho Digestivo
CRM 7610-GO RQE 3768

Espaço Sinta-se Bem - Programa de Atenção à Saúde

Rua 15-A, nº 212 - 74070-080, Setor Aeroporto, Goiânia-GO

Telefone Nutrição Suplementar: (62) 3524-6820

Telefone Nutrição Setpas: (62) 3524-6836

WhatsApp: (62) 3524-6836

E-mail: recepcao.setpas@unimedgoiania.coop.br

www.unimedgoiania.coop.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

