

Fatima: 'Fijn dat ik zo goed in de gaten gehouden werd. Mijn ijzergehalte was behoorlijk laag.

Na verder onderzoek bleek ik weinig ijzervoorraad te hebben. Ik kreeg hiervoor een behandeling en voel me een stuk beter nu. Bij de bevalling is het belangrijk dat mijn ijzerniveau goed op peil is omdat ik dan vast ook nog wel het nodige bloedverlies zal hebben. Prima om nu ijzertabletten te hebben.'

Oei, ik groei!



Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op oeikgroe.nl.

Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek
Xaviera Plas-Plooi | Prijs € 29,99 | ISBN 978 90 5956 931 7

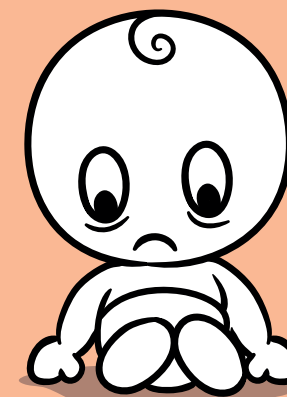


www.oeikgroe.nl



Alles over... **Bloed- armoede**

wat | wanneer | tips



Bloedarmoede

Om te groeien heeft je baby veel goede stoffen van jou nodig. Eén ervan is het ijzermineraal. Tijdens de zwangerschap maak je 2 liter extra bloed aan. De hoeveelheid rode bloedcellen neemt dus ook toe. Hemoglobine (Hb) is een onderdeel van de rode bloedcel en zorgt ervoor dat zuurstof door het hele lichaam vervoerd wordt. IJzer is een van de belangrijkste bouwstoffen voor het hemoglobine (Hb).

Een goed ijzergehalte is nodig voor de groei van je baby en de ontwikkeling van de placenta. Je verloskundige of arts houdt dit in de gaten door het hemoglobine (Hb) in je bloed te controleren.

Soms lukt het niet om een goed ijzergehalte op te bouwen en is er sprake van een laag Hb.

Als je Hb-waarde onder de waarde komt die past bij die fase van de zwangerschap heet dit bloedarmoede. Hier word je bij de verloskundige of gynaecoloog regelmatig op getest.

In het begin van de zwangerschap vindt bloedonderzoek plaats. Het bloed wordt onder andere onderzocht op bloedarmoede. Bij een laag ijzergehalte kunnen de volgende klachten voorkomen:

- Vermoeidheid
- Bleek zien
- Neiging tot flauwvallen
- Hartkloppingen
- Kortademigheid
- Oorsuizingen
- Rusteloze benen

Het ijzergehalte (Hb) wordt in de loop van de zwangerschap nog 1 of 2 keer getest. Dit gebeurt meestal via een vingerprikje. De uitslag krijg je dan meteen te horen.

Wat kun je zelf doen om bloedarmoede te voorkomen?

Gezond en gevarieerd eten waarbij je uit de volgende producten kan kiezen:

- Volkorenbrood; roggebrood
- Veel groente, met name felgekleurde zoals broccoli, tomaat, paprika, groene bladgroentes
- Twee stuks fruit per dag: kiwi, sinaasappel, aardbeien, zwarte bessen
- Kip, rund- of lamsvlees, vis (altijd volledig gegaard)
- Peulvruchten zoals linzen en bonen
- Noten en zaden
- Gedroogd fruit zoals abrikozen en pruimen
- Volkorenpasta, zilvervliesrijst
- Gebruik gedroogde, ijzerrijke kruiden, zoals peterselie, basilicum, rozemarijn en marjolein

Combineer bovenstaande producten niet met koffie, thee of melkproducten, dit breekt het ijzer af.

Wel is het een goed idee om bij een gezonde maaltijd een item dat vitamine C bevat te nemen: bijvoorbeeld een kiwi of een glas sinaasappelsap. Hierdoor wordt het ijzer uit je voeding juist extra goed opgenomen in je bloed.

Een laag ijzergehalte in de zwangerschap kan leiden tot een verminderd immuunsysteem, waardoor je makkelijker ziek of verkouden wordt.

De verloskundige of arts zal bij bloedarmoede meestal een recept voor ijzertabletten voorschrijven. Meestal is het slikken van één tablet per dag voldoende om het ijzergehalte te verhogen. Een enkele keer ervaart een zwangere wat klachten van deze tabletten: maag- of darmklachten. Overleg in die situatie met je verloskundige of huisarts.

Vervolgonderzoek

Bij een laag ijzergehalte wordt in bepaalde situaties verder onderzoek gedaan:

- Als je ijzergehalte niet stijgt ondanks gezonde voeding of ijzertabletten.
- Als je ijzergehalte heel laag is.
- Als je ijzergehalte laag is en je van Afrikaanse, Mediterrane afkomst bent (bijvoorbeeld Turks of Marokkaans). Er kan dan sprake zijn van een erfelijke vorm van bloedarmoede.

Bloedarmoede door een erfelijke oorzaak

Bij erfelijke bloedarmoede circuleert er minder hemoglobine in het bloed. Er kan minder goed zuurstof opgenomen worden door een afwijkende vorm van de rode bloedcel. De rode bloedcel heeft een korte levensduur waardoor bloedarmoede makkelijker kan ontstaan.

De meest bekende vormen van erfelijke bloedarmoede zijn sikkelcelziekte en thalassemie.

Als je weet dat een van deze ziektes in jouw familie of die van de vader van de baby voorkomt, meld dit dan aan je verloskundige of huisarts. Het kan nodig zijn om verder bloedonderzoek te verrichten bij jou en/of je partner.

Kijk voor meer informatie over erfelijke vormen van bloedarmoede op www.erfelijkheid.nl.