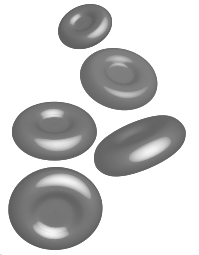


Anemia durante o ano da gravidez



O que é a anemia por deficiência de ferro?

O ferro desempenha muitos papéis importantes na sua saúde. Você precisa de ferro para produzir hemoglobina, uma parte dos glóbulos vermelhos que transportam o oxigênio por todo o corpo. Quando você tem anemia por deficiência de ferro, você não possui ferro suficiente para produzir hemoglobina; portanto, o seu corpo começa a produzir glóbulos vermelhos menores e em menor quantidade. Menos hemoglobina e menos glóbulos vermelhos significa também que as suas células não conseguem obter o oxigênio que precisam.

Alterações normais no volume de sangue durante a gravidez

A gravidez causa muitas mudanças no corpo. Uma das mudanças que acontecem na gravidez é que a quantidade de sangue no seu corpo quase duplica. O sangue é composto de glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e um líquido chamado plasma. O número de glóbulos vermelhos não aumenta tanto quanto o plasma. Esse processo é chamado de "hemodiluição" porque as células sanguíneas são diluídas quando o plasma aumenta. A hemodiluição é uma resposta saudável à gravidez e uma causa comum de anemia. Se o seu ferro estiver baixo no início da gravidez, esse processo normal de hemodiluição pode levar à anemia.

HEMOGLOBINA faz parte dos glóbulos vermelhos. A hemoglobina transporta oxigênio por todo o corpo.

FERRO é algo que o seu corpo precisa para produzir hemoglobina. O ferro é um nutriente essencial, o que significa que você precisa obter ferro através da sua dieta porque o seu corpo não o consegue produzir.

FERRO HEME (também chamado de ferro orgânico) é encontrado na carne. O corpo absorve facilmente esse tipo de ferro.

FERRO NÃO-HEME (também chamado de ferro inorgânico) é encontrado principalmente em folhas verdes, mas também em carne, aves e peixes. Este tipo de ferro é menos facilmente absorvido pelo organismo.

FERRITINA é uma proteína que armazena o ferro no seu corpo. O seu corpo pode usar esse ferro de reserva que é armazenado na ferritina quando não obtém ferro suficiente dos alimentos que você ingere.

Quais são os sinais e sintomas de uma anemia?

Alguns dos sintomas da anemia são comuns para quem está grávida ou acaba de dar à luz (como se sentir sem fôlego ou mais cansada do que o normal), e por isso pode ser difícil saber se você tem uma anemia. É uma boa ideia conversar com sua parteira se você estiver:

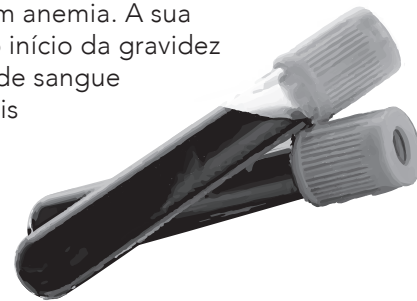
- se sentindo fraca e/ou mais facilmente cansada
- sentindo tontura ou vontade de desmaiar
- se sentindo particularmente mau humorada ou irritada
- sentindo dores de cabeça
- tendo problemas para conseguir focar ou concentrar

Para alguém que está anêmico, o exercício também pode fazer com que você sinta que o seu coração está batendo mais rápido do que o normal (palpitações). Você também pode notar que está mais pálida do que o normal para o seu tom de pele.

Este documento fornece informações de forma compreensível ao cliente, e foi desenvolvido para ajudá-la a entender melhor algumas das considerações e escolhas que você poderá enfrentar enquanto recebe cuidados de sua parteira. Não se destina a substituir as conversas de escolha informadas que você terá com a sua parteira. Se você tiver alguma dúvida, preocupação ou ideia depois de ler este documento, por favor compartilhe-os com a sua parteira.

Como sei se estou anêmica?

Fazer um exame de sangue é a única forma de saber com certeza se você está com anemia. A sua parteira fará um exame de sangue para verificar os seus níveis de hemoglobina no início da gravidez e novamente por volta de 32 semanas de gravidez. Você pode fazer outro exame de sangue após o nascimento do bebê. A sua parteira também pode oferecer testes com mais frequência na gravidez, se existirem sinais de que você possa estar anêmica.



O que pode aumentar o meu risco de desenvolver uma anemia?

Algumas coisas podem aumentar a probabilidade de você se tornar anêmica.

- Ter uma dieta vegetariana ou vegana pode colocar você em maior risco de desenvolver uma anemia, porque o ferro encontrado em fontes de comida vegetariana é ferro não-heme e este é mais difícil de ser absorvido pelo corpo.
- A deficiência de vitamina D também pode aumentar o risco de anemia, uma vez que a vitamina D desempenha um papel importante na absorção do ferro. O seu corpo produz vitamina D quando a sua pele é exposta à luz solar. Qualquer pessoa que mantenha a pele coberta pode estar correndo um maior risco de ter deficiência de vitamina D. E devido aos nossos invernos muito longos, isso pode incluir a maioria das pessoas que vivem no Canadá!
- Uma gravidez múltipla (gêmeos ou trigêmeos) pode aumentar o risco de anemia, porque a demanda de ferro é ainda maior do que aquela que acontece durante a gravidez de apenas um bebê.
- Pode demorar até 18 meses para o seu corpo conseguir se recuperar totalmente de uma gravidez, ter duas (ou mais) gestações com menos de um ano de intervalo entre elas pode dificultar a manutenção de uma boa reserva de ferro.
- Pessoas que têm fluxo menstrual intenso costumam ter pouco ferro porque perdem muito sangue todos os meses. Se você teve fluxo menstrual muito intenso antes de engravidar, você pode ter um maior risco de ficar anêmica durante a gravidez.
- Se você ficar anêmica durante a gravidez, é mais provável que tenha anemia pós-parto.
- Se você tiver uma hemorragia pós-parto (perda de muito sangue após o nascimento), você pode estar em maior risco de se tornar anêmica. Para mais informações sobre hemorragia pós-parto, consulte:
 - » Vida após hemorragia pós-parto: recuperando de imprevistos (imprimir documento)
 - » Não é o que planejamos: duas histórias de nascimento e hemorragia pós-parto (vídeo)

Disponível em: <http://www.ontariomidwives.ca/care/client-resources>

Por que devemos tratar a anemia?

É importante tratar a anemia para que você se sinta melhor o mais rápido possível e para manter a sua saúde em geral. Também é importante garantir que os seus níveis de ferro estejam saudáveis se você estiver planejando uma gravidez no futuro.

O tratamento da anemia é importante para você e para o seu bebê. Se os seus níveis de ferro estiverem muito baixos no início da gravidez, existe uma ligeira possibilidade de que o seu bebê nasça antes do tempo ou que possa nascer menor do que o esperado (também chamado de "pequeno para a idade gestacional").

Também é importante tratar a anemia antes de você dar à luz. É normal perder um pouco de sangue durante o trabalho de parto e do nascimento, mas a baixa hemoglobina no início do trabalho de parto pode colocar você em risco de piorar a sua anemia após o nascimento do bebê. Dependendo da gravidade da sua anemia no final da gravidez, a sua parteira pode dar recomendações sobre onde você planeja dar à luz.

Como é tratada a anemia?

Se você for diagnosticada com anemia, a sua parteira conversará com você sobre as suas opções de tratamento. Pílulas de ferro ou preparações líquidas (suplementos orais de ferro) são geralmente a primeira escolha para tratar a anemia durante e após a gravidez.

Existem muitos suplementos diferentes de ferro disponíveis no Canadá. O ferro é frequentemente incluído em suplementos multivitamínicos e minerais, incluindo vitaminas pré-natais. O ferro elementar é o tipo de ferro mais facilmente absorvido pelo corpo. Diferentes formulações de suplementos de ferro contêm diferentes quantidades de ferro elementar. A quantidade de ferro elementar que um suplemento contém é geralmente descrita na embalagem. Recomenda-se que as pessoas diagnosticadas com anemia por deficiência de ferro tomem suplementos que forneçam cerca de 50 a 100 mg de ferro elementar por dia.

Não há fortes evidências de que uma marca de ferro seja mais eficaz ou cause menos efeitos colaterais do que qualquer outra. Pode ser confuso escolher qual o suplemento de ferro para comprar, principalmente porque os preços variam. Consulte a tabela abaixo para obter mais informações e pergunte à sua parteira ou farmacêutico se tiver mais dúvidas sobre a escolha de um suplemento de ferro.

Formulações comuns de ferro	Exemplos de marcas	Faixa de preço para um mês de tratamento (com 100 mg de ferro elementar por dia) [¥]	Informação
Sais ferrosos <i>gluconato ferroso</i> <i>sulfato ferroso</i> <i>fumarato ferroso</i>	<ul style="list-style-type: none">• ILife• Euro-fer• Ferodan• Nutrichem• Palafer	A maioria das marcas está disponível por \$5 a \$20/por mês Algumas marcas podem custar bastante, entre \$240 a \$700	Essas formulações têm uma maior concentração de ferro elementar isto significa que você poderá tomar uma dose mais baixa para obter o ferro que você precisa. Porém, como a concentração de ferro elementar é maior, essas formulações às vezes podem causar mais perturbações estomacais do que outras formulações.
Sais férricos <i>pirofosfato férrico</i>	<ul style="list-style-type: none">• IRONsmart• Ortho Iron• Nu-Life• Hemoplex	\$12 a \$140/por mês	Essas formulações têm menos ferro elementar. Isso significa que você pode precisar tomar uma dose maior para obter o ferro que você precisa.
Ferro quelato / bisglicinato de ferro	<ul style="list-style-type: none">• Sisu• Gentle Iron• Life Mild Iron	\$16 a \$90/por mês	Estes suplementos podem ter menos efeitos colaterais. Mas você pode precisar de uma dose mais alta.
Ferro carbonílico	<ul style="list-style-type: none">• Ferro-C	\$30 a \$40/por mês	
Polissacarídeo complexo de ferro	<ul style="list-style-type: none">• FeraMax	\$20 a \$45/por mês	
Suplementos alimentares de ferro heme	<ul style="list-style-type: none">• Proferrin	\$150 a \$200/por mês	Estes suplementos fornecem ferro semelhante ao que você obtém de fontes alimentares.
Suplementos alimentares não-heme	<ul style="list-style-type: none">• Mega Food Blood Builder	\$45 a \$60/por mês	

[¥] Converse com a sua parteira sobre qual a dose de ferro que é ideal para você.

[†] Aproximado. Com base nos preços nas lojas em 2015



Acesso a suplementos de ferros

Alguns planos de saúde e o Ontario Works pagam medicamentos de venda livre (como o ferro) se um profissional de saúde passar uma receita médica. Verifique o seu plano de saúde ou pergunte ao seu assistente social do Ontario Works para ver se os suplementos de ferro podem ser gratuitos ou se podem custar menos se você tiver uma receita da sua parteira.

O que fazer e não fazer quando tomar ferro

O ferro é melhor absorvido com o estômago vazio. Às vezes, os suplementos de ferro podem causar dor de estômago, prisão de ventre ou diarreia. Se você estiver sentindo efeitos colaterais desagradáveis ao tomar ferro, tente tomá-lo logo após as refeições, em vez de tomar de estômago vazio, ou tente tomá-lo antes de ir para a cama. Você também pode conversar com a sua parteira sobre como começar com uma dose mais baixa e gradualmente aumentar a dosagem. Os tipos de ferro de liberação lenta (revestimento entérico) geralmente não são recomendados porque também não são bem absorvidos pelo corpo. É normal notar evacuações intestinais de cor escura quando você está tomando ferro oralmente.

Ao tomar ferro:

FAZER:

TOME o seu ferro com vitamina C (frutas cítricas como laranjas, morangos, tomates ou um comprimido de 500mg de vitamina C). O seu corpo precisa de vitamina C para absorver o ferro.

CONTINUE tomando os suplementos de ferro durante pelo menos três meses, mesmo que você comece a se sentir melhor, a menos que a sua parteira lhe dê instruções diferentes. Os seus sintomas podem melhorar rapidamente, mas tomar o ferro durante três meses regularmente garante que você reabasteça as suas reservas de ferro (ferritina).

CONVERSE com a sua parteira se os efeitos colaterais do ferro lhe incomodarem. DO make sure that iron supplements are kept out of the reach of children. Iron can be toxic.

CERTIFIQUE-SE de que os suplementos de ferro estejam mantidos fora do alcance das crianças. O ferro pode ser tóxico.

NÃO FAZER:

NÃO beba café ou chás pretos ao mesmo tempo que toma o ferro. Taninos no café e no chá impedem o seu corpo de absorver o ferro. Aguarde pelo menos uma hora depois de tomar o ferro para beber chá ou café.

NÃO tome o seu ferro junto com o cálcio. Evite ingerir produtos lácteos (leite, iogurte, queijo) ou tomar pílulas de cálcio ou antiácidos (como o Tums) por um período de uma hora após tomar os suplementos de ferro. Tente evitar combinar alimentos ricos em ferro com alimentos ricos em cálcio (como os laticínios). O cálcio dificulta a capacidade do seu corpo de absorver o ferro.

Teste para acompanhamento

Se a sua parteira recomendar suplementos de ferro, você poderá fazer outro exame de sangue (geralmente cerca de duas semanas após começar a tomar os suplementos) para garantir que estes estão funcionando. Outro exame de sangue pode ser oferecido pelo seu médico cerca de três meses após começar a tomar os suplementos para confirmar que seus níveis de ferro (suas reservas de hemoglobina e ferritina) estão de volta ao normal, e para que você possa parar de tomar os suplementos.

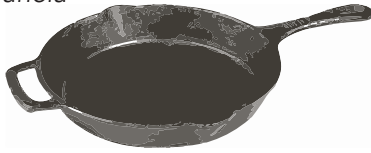
Aumente o ferro na sua dieta

Se a sua parteira lhe diagnosticou com anemia, então apenas aumentar as fontes de ferro na sua dieta provavelmente não será suficiente para melhorar a sua anemia. Mas mesmo assim, é melhor comer alimentos ricos em ferro, o máximo possível, junto com quaisquer suplementos que esteja tomando. Os Nutricionistas do Canadá têm boas informações sobre ferro e alimentos ricos em ferro.

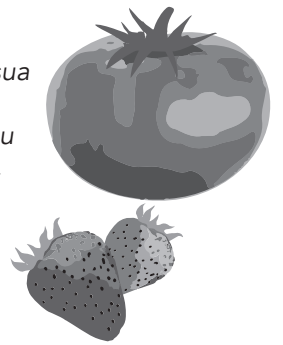
Por favor, veja: <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx>.

Some tips for eating an iron-rich diet

Cozinhar refeições numa panela de ferro fundido é uma maneira fácil de aumentar o teor de ferro nos alimentos.



Não se esqueça de adicionar à sua refeição rica em ferro, alimentos com vitamina C para ajudar o seu corpo a absorver ferro. Tomates, morangos ou fatias de laranja podem ser adicionados à uma salada ou comidos como sobremesa.

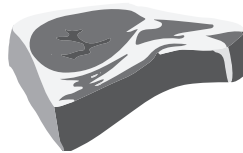


Ao comer uma refeição rica em ferro, evite alimentos ricos em cálcio. O cálcio dificulta a absorção do ferro pelo seu corpo.

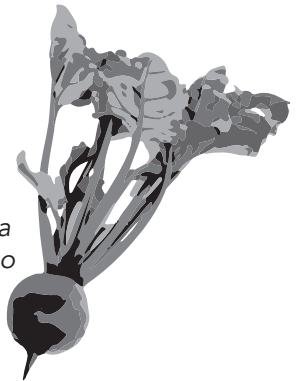
Alguns mariscos, como polvo, ostras e camarão, são ricos em ferro. As ostras devem ser cozidas se você as comer durante a gravidez.



Se você come carne, as carnes mais escuras como a carne de vaca, pato, alce, veado e cordeiro têm mais ferro.

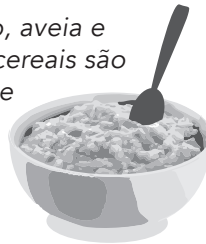


Experimente uma salada com folhas verdes escuras, como o espinafre ou a couve, em vez de alface. Adicione à salada sementes de abóbora ou gergelim(sésamo), grão-de-bico e nozes para fazer uma refeição rica em ferro. Você pode também adicionar beterraba e folhas de beterraba à sua salada.



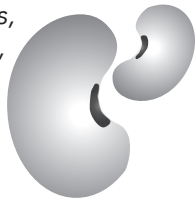
Molho de tomate é rico em ferro. Um jantar de macarrão com uma salada com folhas verdes é uma refeição simples e rica em ferro.

Creme de trigo, aveia e muitos outros cereais são frequentemente enriquecidos com ferro.



As raízes e as partes superiores da beterraba são cheias de ferro!

Leguminosas como lentilhas, feijão verde (feijão-de-lima), soja, feijão vermelho ou branco, feijão malhado e feijão preto são todos ricos em ferro. Adicione leguminosas às sopas ou ensopados para aumentar o teor de ferro. A fervura de edamame congelado (soja verde) contribui para um lanche rápido e fácil, rico em ferro.



Purê de tomate tem quase tanto ferro quanto uma porção de espinafre. Adicione o purê de tomate aos molhos ou ensopados.

O tofu é uma alternativa rica em ferro que pode ser adicionada a muitos pratos.



Experimente manteiga de amêndoa em vez de manteiga de amendoim. Duas colheres de sopa de manteiga de amêndoa têm tanto ferro quanto uma porção de frango.

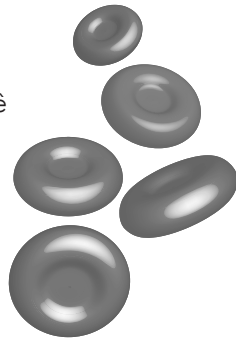


Acesso a alimentos saudáveis

Se você estiver grávida ou acabou de ter um bebê e estiver recebendo o Ontario Works, você tem direito de receber um valor adicional de \$40 por mês através do Subsídio Nutricional para Gravidez / Aleitamento Materno. As parteiras podem preencher os formulários fornecidos pelos assistentes sociais da Ontario Works para você poder ter acesso a esse subsídio.

Outro tratamento

Se a sua anemia for grave ou não melhorar depois de experimentar suplementos de ferro orais, a sua parteira poderá conversar com você sobre o encaminhamento para um médico, que poderá sugerir outras opções de tratamento, como o de tomar o ferro através de uma injeção intravenosa (uma agulha no braço).

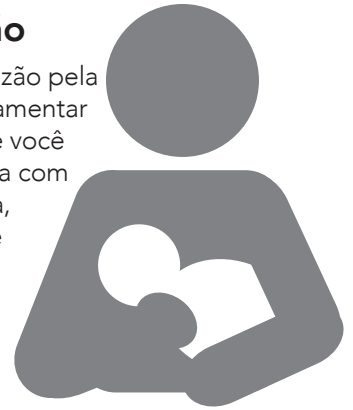


Anemia e amamentação

Frequentemente o cansaço é a razão pela qual as novas mães param de amamentar mais cedo do que o planejado. Se você estiver se sentindo sobrecarregada com a amamentação por estar cansada, converse com a sua parteira sobre como verificar os seus níveis de ferro para ver se você precisa de tratamento para a anemia.

Alimentar somente com leite materno (ou seja, quando o seu bebê apenas consome leite humano) pode ajudar a prevenir a anemia atrasando o início da menstruação mensal após a gravidez. Atrasar o início da menstruação regular mantém no seu corpo o sangue que você perderia todos os meses.

Mesmo que você esteja anêmica, o seu corpo ajustará o nível de ferro no leite para que o seu bebê tenha o suficiente. Isso é bom para o seu bebê, mas pode afetar a sua saúde à longo prazo se sua anemia não for tratada. É seguro tomar suplementos de ferro enquanto amamenta.



Anemia e depressão

Os sintomas da anemia às vezes podem ser semelhantes aos sintomas da depressão. Se você é anêmica durante a gravidez ou após o nascimento do bebê, você poderá se sentir como se estivesse deprimida. A anemia também pode levar à depressão. Se você tiver alguma dúvida sobre os sintomas abaixo, converse com a sua parteira.

ANEMIA POR DEFICIÊNCIA DE FERRO Alguns sintomas	DEPRESSÃO Alguns sintomas
<ul style="list-style-type: none">• Sentir extremamente fraca e cansada o tempo todo• Sentir mau humorada e irritada• Dificuldade de manter a atenção ou de se concentrar• Dores de cabeça• Sentir tonturas• Fome anormal e desejo de comer alimentos diferentes• Frustração com a perda da capacidade de realizar tarefas básicas	<ul style="list-style-type: none">• Sentir em baixo (humor deprimido) na maioria dos dias• Perda de interesse em atividades que você costumava desfrutar• Dificuldade de manter a atenção ou de se concentrar• Ansiedade e preocupação excessiva• Perda de confiança ou auto-estima• Perda de apetite• Pensamentos recorrentes de suicídio ou morte

Se você tiver dúvidas ou perguntas depois de ler este panfleto, converse com a sua parteira. Se ajudar, você pode escrever as suas perguntas ou ideias aqui e traga este papel para a sua próxima consulta.
