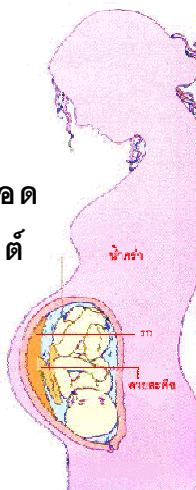


ภาวะโลหิตจางจากธาตุเหล็ก

ภาวะโลหิตจางจากธาตุเหล็ก หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “เลือดน้อย” เป็นภาวะที่พบบ่อยในระยะตั้งครรภ์ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ซึ่งอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ และท่านเป็นผู้หนึ่งที่มี “ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก”

ผู้ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะมีความเข้มข้นของเลือดต่ำกว่า 33 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก โดยการรับประทานยาอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ



ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก

ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก เป็นอาหารที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์รับประทาน เพื่อให้ร่างกายได้รับธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วภายในระยะเวลา 2 – 2 ½ เดือน

ประโยชน์ของยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก

1. เพื่อลดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก
2. เพื่อนำไปใช้สร้างรก และการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
3. เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่อ
 - การแท้งบุตร
 - การคลอดก่อนกำหนด
 - การตกเลือดขณะคลอดและหลังคลอด
 - การติดเชื้อหลังคลอด
 - ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย

วิธีการรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก

1. กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กครั้งละ 1 เม็ด/วัน หลังอาหารเช้าทันที
2. กินยาพร้อมน้ำผลไม้ จะช่วยส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็ก
3. ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำชา กาแฟ นม น้ำเต้าหู้ แทนน้ำในขณะที่กินยา



4. ไม่ควรกินยาพร้อมยาลดกรด เพราะจะลดการดูดซึมธาตุเหล็กจากยาที่รับประทานเข้าไป

ปัญหาและอุปสรรคของการกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก

1. ประสบปัญหาจากอาการข้างเคียงของยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ท้องเดิน และถ่ายดำ ทำให้หญิงตั้งครรภ์หยุดรับประทานยา



2. หญิงตั้งครรภ์คิดว่าตนเองอาการดีขึ้น หรือปกติ จึงหยุดรับประทานยา ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง
3. มีความเข้าใจไม่ถูกต้องต่อการรับประทานยา เช่น กลัวอ้วน กลัวทารกในครรภ์ตัวโต ทำให้คลอดยาก
4. ไม่สามารถทนรับประทานยาได้นาน 2 – 3 เดือนเพราะเบื่อ ไม่สนใจ

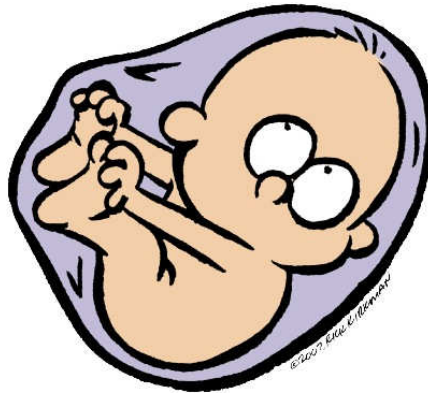
วิธีการแก้ไข

1. ควรรับประทานหลังอาหารทันที หรือ รับประทานพร้อมอาหาร จะช่วยลดอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น และอาการเหล่านี้จะหายไปภายใน 1 – 2 สัปดาห์
2. ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์บางคนเชื่อว่าตนเองปกติ และกลัวบุตรตัวโต คลอดยาก ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพราะการที่บุตรตัวโตขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ในด้านโครงสร้างของพ่อและแม่ หรือพฤติกรรมมารกินอาหารของแม่ขณะตั้งครรภ์ ไม่เกี่ยวกับยาเม็ด แต่ประการใด และปัญหาเด็กตัวโตไม่น่าวิตกอีกต่อไป เพราะปัจจุบันเรามีแพทย์และเครื่องมือที่ทันสมัยที่พร้อมต่อการคลอด ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์ควรมีความเชื่อที่ถูกต้อง นำไปสู่การปฏิบัติตนที่เหมาะสม อันจะทำให้คลอดได้ปลอดภัยทั้งแม่และลูก



บทสรุป

เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และทารกในครรภ์ แม่ต้องรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กทุกวัน หลังอาหารอย่างสม่ำเสมอ จนถึงหลังคลอด 3 เดือน เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดแก่แม่และทารกในครรภ์ นอกจากนี้ยังทำให้ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กดีขึ้นอีกด้วย



**ขอให้ท่านและลูกน้อย
มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์**

หากมีข้อสงสัย ติดต่อสอบถามได้ที่
งานฝากครรภ์ ร.พ.สวรรค์ประชารักษ์
โทร 056-219888 ต่อ 1102



โลหิตจาง

**จากการขาดธาตุเหล็ก
ในหญิงตั้งครรภ์**



ด้วยรักและห่วงใย ... งานฝากครรภ์
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

ผลิต/เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสูติศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร 056 - 219 - 888 ต่อ 5200, 9801