Anemia e o ferro na gravidez

A anemia (sangue fraco) é comum na gravidez e acontece quando falta ferro para o corpo produzir sangue suficiente, causando cansaço e palidez. O tratamento é simples: repor o ferro com comprimido ou gotas. A trombose (coágulo na perna) é rara, mas é bom conhecer os sinais para buscar ajuda cedo.

O que é

Falta ferro para produzir sangue suficiente. É muito comum na gravidez e pode causar cansaço e palidez. O ferro em comprimido ou gotas repõe o que falta ao organismo.

O tratamento é feito com ferro oral por algumas semanas. Após o período de tratamento, repetimos o hemograma para avaliar se o sangue se recuperou.

Se o seu sangue for Rh negativo, você pode precisar de uma injeção de imunoglobulina em momentos específicos da gravidez e após o parto, para proteger as próximas gestações.

O que fazer no dia a dia

Tome o ferro como foi orientado, de preferência com suco de fruta cítrica (a vitamina C ajuda a absorver). Evite tomar junto com leite, café ou chá, que atrapalham a absorção.

Não se assuste se as fezes escurecerem ou se tiver um pouco de prisão de ventre: é comum com o ferro. Aumente a ingestão de água e fibras. Capriche em alimentos ricos em ferro: carnes, feijão e folhas verde-escuras.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Quando procurar atendimento

Dor e inchaço em uma perna só, ou dor na panturrilha ao caminhar

Podem ser sinais de trombose (coágulo na perna). Procure atendimento com urgência para avaliação.

Falta de ar ou dor no peito

Podem indicar um coágulo no pulmão (tromboembolismo pulmonar). Procure atendimento imediato — não espere.

Volte com o hemograma de controle

Mesmo sem urgência, volte com o resultado do hemograma de controle para avaliarmos a resposta ao ferro e decidir os próximos passos.

Se o bebê estiver mexendo menos que o habitual

Procure atendimento sem demora. Redução dos movimentos do bebê requer avaliação imediata, independentemente do motivo.

Importante: Tome o ferro diariamente conforme orientado e volte com o hemograma de controle na data indicada. Em caso de dúvida sobre o remédio, sintomas novos ou sinais de trombose descritos acima, procure sua unidade de saúde.