

Bloedarmoede tijdens de zwangerschap

In de rode bloedcellen zit hemoglobine (Hb). Hb is nodig om zuurstof via het bloed naar de cellen in het lichaam te vervoeren. Het Hb-gehalte is de verhouding tussen de hoeveelheid Hb en de rest van het bloed.

Wat is bloedarmoede?

Tijdens de zwangerschap is het Hb-gehalte altijd wat lager dan buiten de zwangerschap. Dat komt omdat je in je zwangerschap meer bloed in je lichaam hebt, met verhoudingsgewijs meer vocht (plasma) dan rode bloedcellen.

Oorzaken

Bloedarmoede kan komen door:

- je zwangerschap
- een tekort aan ijzer
- een vitaminetekort, vooral foliumzuur of vitamine B11
- een bloedziekte, zoals sikkelcelanemie of thalassemie
- een combinatie van deze oorzaken.

Symptomen

- gevoel van flauwvallen
- kortademigheid
- hartkloppingen
- weinig eetlust
- vermoeidheid
- transpireren
- duizeligheid
- oorsuizen
- bleekheid
- hoofdpijn
- een versnelde hartslag (bij ernstige bloedarmoede)
- neiging om rare dingen te eten (bijvoorbeeld zand), dit heet pica

Let op! Deze klachten komen in de zwangerschap ook vaak voor zonder bloedarmoede. Bovendien geeft bloedarmoede meestal pas klachten als het Hb-gehalte erg laag is.

Begeleiding tijdens de zwangerschap

- Tijdens de eerste controle bij de wordt het Hb-gehalte. Heb je een normaal Hb-gehalte, dan heb je geen bloedarmoede.
- Is je Hb-gehalte verlaagd dan kijkt de verloskundige verder naar het MCV, dat het gemiddelde volume van je rode bloedcellen laat zien. Is het MCV verlaagd (kleine bloedcellen) dan is de kans groot dat je een ijzertekort hebt. Als het MCV erg verlaagd is en jij of je ouders niet van West-Europese afkomst bent, bestaat ook de kans dat je een bloedziekte hebt. Er zal dan verder onderzoek verricht worden om dit te onderzoeken.
- Is het MCV verhoogd (grote bloedcellen), dan is de kans groot dat je een vitaminetekort hebt. Ook dan zal er verder onderzoek verricht worden om dit te onderzoeken. Zo nodig worden eventueel vitamines voorgeschreven.
- Rond de 30ste week is het Hb-gehalte het laagst. Daarom wordt je Hb-gehalte rond die zwangerschapsweek nog eens nagekeken.
- Ook na de bevalling kan er bloedarmoede optreden. Een paar maanden na de bevalling is het Hb-gehalte meestal weer normaal.

Risico op bloedarmoede

Sommige vrouwen hebben een groter risico op bloedarmoede tijdens de zwangerschap. In dat geval wordt ook rond 20 weken je Hb-gehalte gecontroleerd.

Je hebt een grotere kans op bloedarmoede als je:

- tiener bent
- binnen een jaar na de geboorte van je vorige kind zwanger bent
- als je vegetariër bent of juist weinig groenten eet
- als jij of je ouders niet uit West-Europa komt
- als je zwanger bent van een meerling
- als je een bloedziekte als sikkelcelanemie of thalassemie hebt.

Ook heb je een grotere kans op bloedarmoede als je veel bloed verliest tijdens of na je bevalling. In dat geval zal op indicatie een Hb-gehalte worden bepaald.

Voorkomen bloedarmoede

Bloedarmoede is niet altijd te voorkomen. Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je in principe voldoende bouwstoffen binnen om rode bloedcellen (en hemoglobine) aan te maken. Als je veel vitamine C bij je maaltijden eet of drinkt, neemt je lichaam de ijzer uit de voeding sneller op. Melkproducten, koffie en thee bij de maaltijd remmen de opname van ijzer juist.

Voeding

Heb je een laag Hb-gehalte, eet dan vooral ijzerrijke producten. Veel van deze producten bevatten ook foliumzuur en vitamine B11.

- graanproducten: bruin- of volkorenbrood, volkorenpasta, muesli, zilvervliesrijst
- vlees, vis (vooral kabeljauw, haring en sardientjes) en eieren
- aardappelen en peulvruchten (bruine en witte bonen, linzen en sojabonen)
- groenten zoals spinazie, andijvie, broccoli, courgette, doperwt, tomatenpuree
- appelstroop, gedroogd fruit (abrikozen en vijgen) en noten

Medicijnen

De behandeling van bloedarmoede hangt af van de oorzaak. Bij een ijzertekort kan het noodzakelijk zijn ijzertabletten te slikken. Bijwerkingen van ijzertabletten zijn misselijkheid en moeite met ontlasting krijgen, obstipatie.

Wanneer het Hb-gehalte erg laag is, of ijzertabletten niet voldoende effect hebben, kan het nodig zijn ijzer via een infuus te krijgen. Of een bloedtransfusie.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl
Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Contact

polikliniek Verloskunde, locatie West

T 020 510 86 24 (ma t/m vrij 8.00 – 16.30 uur)

Route 24

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene_voorwaarden

Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, april 2017\2104