Alrijne ziekenhuis

Gynaecologie - Verloskunde

Bloedarmoede bij kraamvrouwen

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

Bij u is in de kraamperiode bloedarmoede (anemie) geconstateerd. In deze folder kunt u informatie terugvinden die voor u van belang is en die kan helpen om het herstel te bespoedigen.
U leest informatie over bloedarmoede, wat mogelijke oorzaken zijn, wat de klachten zijn, wat de behandeling is, het gebruik van medicijnen en het geven van borstvoeding terwijl er sprake is van bloedarmoede.
Wij hopen door middel van deze folder, u op weg te kunnen helpen naar een beter en sneller herstel.

Wat is anemie?

Anemie wordt in de volksmond bloedarmoede genoemd.
Bloedarmoede betekent dat er in het bloed te weinig rode bloedcellen (Hb = hemoglobine) zitten of dat er te weinig ijzer in deze cellen zit. Rode bloedcellen transporteren zuurstof en voedingsstoffen door het hele lichaam. Als er een tekort aan deze cellen in het lichaam is, betekent dit dat er te weinig zuurstof en voedingsstoffen in de weefsels terecht komen. Deze tekorten kunnen lichamelijke klachten veroorzaken.
Gedurende de zwangerschap en de eerste weken daarna is het ijzergehalte lager dan normaal (normaal is bij vrouwen het Hb-gehalte in het bloed 7,5 - 10,0 mmol/ltr). Deze natuurlijke daling van het ijzergehalte kan geen kwaad en herstelt zich tegen het eind van de zwangerschap. Enkele weken na de bevalling is het ijzergehalte meestal weer normaal. Er wordt gesproken van anemie in de kraamperiode als in de eerste week na de bevalling het Hb lager is dan 6,5 of als zes weken na de bevalling het Hb lager is dan 6,8.

Wat zijn mogelijke oorzaken van bloedarmoede?

Bloedarmoede kan ontstaan door een:

- tekort aan ijzer (meest voorkomende oorzaak). IJzer is de belangrijkste bouwsteen van hemoglobine. Tijdens de zwangerschap neemt het bloedvolume toe, waardoor de verhouding tussen het bloedplasma en de rode bloedcellen verandert. Hierdoor daalt het Hb-gehalte;
- tekort aan vitamine B12 of foliumzuur;
- chronische ziekte;
- erfelijke afwijking.

Bloedverlies

Bloedverlies na de bevalling is een belangrijke oorzaak van bloedarmoede. Als u tijdens de zwangerschap al een laag Hb had, dan kan dit na de bevalling nog eens extra dalen.
De meest voorkomende oorzaken van bloedverlies tijdens en na de bevalling zijn:

- niet goed samentrekkende baarmoeder na de bevalling;
- keizersnede;
- vastzittende placenta;
- een placenta die gedeeltelijk of geheel voor de baarmoedermond ligt (placenta praevia);
- het gedeeltelijk of geheel loslaten van de placenta (solutio placentae).

Wat zijn de klachten/verschijnselen van bloedarmoede?

Een te laag Hb oftewel anemie kan onderstaande klachten veroorzaken:

- vermoeidheid en zwak gevoel (deze kunnen ook veroorzaakt worden door slecht slapen en de bevalling zelf);
- weinig eetlust;
- kortademigheid bij inspanning;
- duizeligheid;
- gevoel van flauwvallen;
- hartkloppingen;
- transpireren;
- hoofdpijn;
- oorsuizing;
- bleekheid (treedt pas op als het Hb-gehalte in het bloed sterk verminderd is).

Ernstige bloedarmoede gaat gepaard met een versnelde hartslag. Dit is te verklaren doordat het hart probeert het zuurstoftekort te compenseren door het bloed sneller rond te pompen.

Wat kunt u zelf doen aan bloedarmoede?

Gezond en afwisselend eten is belangrijk om genoeg bouwstoffen binnen te krijgen. Producten met vitamine B12, foliumzuur en ijzer zijn bijvoorbeeld bladgroenten, noten, peulvruchten, brood, rijst, zuivelproducten, vis en vlees.

De vijf spelregels voor gezonde voeding:

- eet gevarieerd;
- eet niet te veel;
- gebruik minder verzadigd vet;
- eet veel groente, fruit en brood;
- ga veilig met voedsel om; denk hierbij aan het bereiden van voedsel.

De vijf groepen voor gezonde voeding:

- groente en fruit;
- brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten;
- zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers;
- vetten en olie;
- dranken.

Voedingsmiddelen bij bloedarmoede

Wanneer u gezond en afwisselend eet, krijgt u voldoende bouwstoffen binnen om rode bloedcellen aan te maken. Gedurende de zwangerschap en ook na de bevalling heeft u meer bouwstoffen nodig. Het is dan extra belangrijk om gezond en vooral gevarieerd te eten, met gebruik van producten die rijk zijn aan ijzer, vitamine B12 en foliumzuur.
Gebruik van vitamine C bij de maaltijd (bijvoorbeeld in de vorm van fruit, sap of groente) stimuleert de opname van ijzer uit de voeding.

IJzer zit vooral in:

- alle soorten vlees en vis;
- aardappelen/pasta's/rijst en peulvruchten;
- alle soorten groenten;
- appelstroop/gedroogd fruit (vooral abrikozen en vijgen) en noten;
- graanproducten;
- Roosvicee Vruchtvitaal Ferro;
- Karvan Cévitam Ferro;
- Floradix ijzer.

Het nuttigen van melk(producten), koffie of thee bij de maaltijd, kan de opname van ijzer remmen. Vitamine C stimuleert juist de opname van ijzer.

Foliumzuur zit vooral in lever, asperges, spinazie, volkoren producten en peulvruchten.

Vitamine B12 zit voornamelijk in dierlijk voedsel zoals vlees, vis en melkproducten. Ook in fruit bevindt zich veel vitamine B12.

De behandeling van bloedarmoede

Bloedarmoede is meestal goed te behandelen. De behandeling hangt af van de oorzaak.

IJzertabletten

Wanneer een tekort aan ijzer de oorzaak is van bloedarmoede, terwijl u wel gezond en afwisselend heeft gegeten, dan heeft u extra ijzer nodig in de vorm van ijzertabletten, namelijk Ferrofumaraat. Deze tabletten kunnen maagklachten, verstopping of zwarte ontlasting als bijwerking hebben. Veel drinken, vezelrijk eten en voldoende beweging helpen tegen verstopping in de darm. Daarom is het van belang dat u na de bevalling pas start met het gebruik van ijzertabletten als de ontlasting op gang is.

IJzertabletten en borstvoeding

De meeste medicijnen komen in de moedermelk terecht. Omdat dit soms schadelijk kan zijn voor uw kind, is het verstandig alleen na overleg met een arts medicijnen te gebruiken als u borstvoeding geeft. Dit geldt ook voor alternatieve geneesmiddelen of medicijnen die vrij verkrijgbaar zijn.
Floradix, een vloeibaar ijzersupplement dat groente en fruitextracten bevat, kan vrij gebruikt worden.

IJzertabletten en maagzuurremmers
Koffie, thee en melk(producten) kunnen de opname van ijzer verminderen. Dit geldt ook voor maagzuurremmers. Als u maagzuurremmers gebruikt en u krijgt ijzertabletten voorgeschreven, bespreek dit dan met uw gynaecoloog of huisarts.

Bloedtransfusie
Slechts zelden is het Hb zo laag dat een bloedtransfusie nodig is. Dit kan bijvoorbeeld na een fluxus (meer dan 1000 ml bloedverlies na de bevalling).
Bloed wordt dan gegeven, omdat er snel een stijging van het Hb gewenst is.
Voordat bloed gegeven wordt, wordt dit gekruist met uw eigen bloed. Dit om te controleren of het bloed, wat er gegeven gaat worden geen reactie geeft, bijvoorbeeld koorts, koude rilling, lage bloeddruk met als gevolg duizeligheid, huiduitslag, misselijkheid, jeuk en kortademigheid. In noodsituaties kan het voorkomen dat bloed zeer snel gegeven moet worden en er geen tijd is de kruisproef te verrichten. Dit wordt altijd achteraf alsnog gedaan.

Twee verpleegkundigen controleren samen het bloed op: juiste persoon, bloedproduct en houdbaarheid en zullen het bijgeleverde formulier invullen en ondertekenen.
Het bloed wordt via een infuussysteem, in de arm, gegeven. Het inlopen van bloed duurt ongeveer twee tot vier uur. Voorafgaand, na tien minuten en aan het einde van de transfusie worden uw controles gedaan (pols, temperatuur en bloeddruk).

Vervolgafspraken
Na een aantal weken wordt het ijzergehalte weer gecontroleerd in het laboratorium. Wanneer het ijzergehalte weer normaal is, zal in overleg met u en de arts met de ijzertabletten gestopt worden.

Bloedarmoede en borstvoeding
Geeft u borstvoeding en heeft u bloedarmoede, dan wordt u aanbevolen dagelijks 200 milligram ijzer te gebruiken. Dit gebeurt altijd in overleg met uw arts of verloskundige.
Als u borstvoeding gaat geven aan uw pasgeboren kind, houdt u er dan rekening mee dat door veel bloedverlies tijdens de bevalling, de borstvoeding iets later op gang kan komen.

Vragen
Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft dan kunt u contact opnemen met uw huisarts of verloskundige.