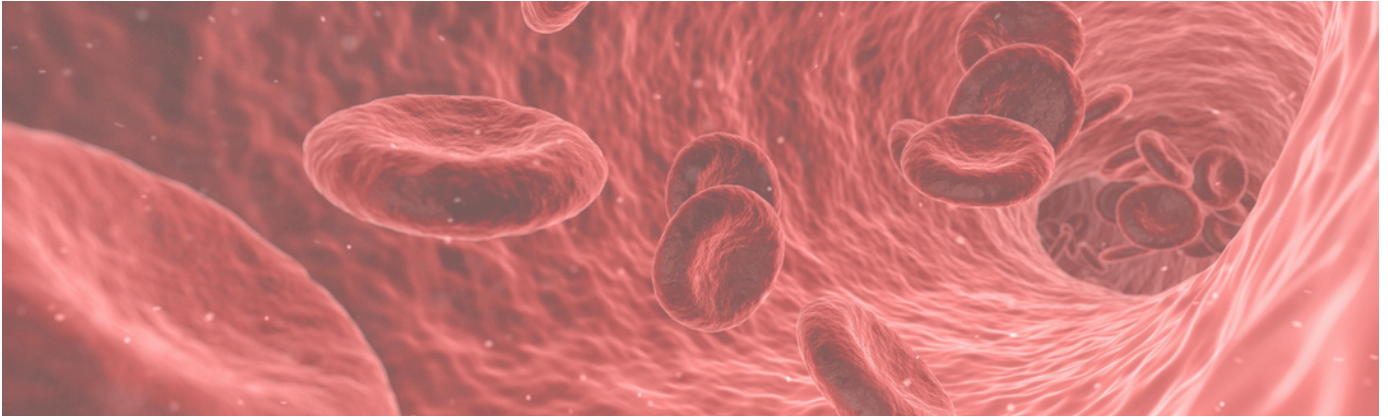


## Bloedarmoede tijdens de zwangerschap



### Hoe ontstaat bloedarmoede tijdens de zwangerschap?:

Bloedarmoede is meestal een tekort aan ijzer, maar een vitaminetekort, vooral foliumzuur of vitamine B12 kan ook een oorzaak zijn. Soms is de oorzaak een bloedziekte.

Tijdens de eerste controle bij de verloskundige wordt onder andere het Hb-gehalte bepaald. Heb je een normaal Hb-gehalte, dan heb je geen bloedarmoede.

Is je Hb-gehalte verlaagd, dan kijkt de verloskundige naar het MCV. Dit laat het gemiddelde volume van je bloedcellen zien. Is het MCV verlaagd, dan is de kans groot dat je een ijzertekort hebt. Is het MCV verhoogd, dan is de kans groot dat je een vitaminetekort hebt.

Rond de 30e week van je zwangerschap is het Hb-gehalte het laagst. Daarom bepalen we rond deze termijn opnieuw je Hb. Sommige vrouwen hebben een groter risico op bloedarmoede tijdens de zwangerschap. In dat geval bepaalt je verloskundige ook rond 20 weken je Hb-gehalte.

### Verschijnselen:

Door bloedarmoede kan je je moe en zwak voelen. Bij inspanning word je sneller kortademig. Verder kunnen er klachten optreden zoals duizeligheid, het gevoel flauw te vallen, hartkloppingen, transpireren, hoofdpijn en oorsuizen.

Bleekheid treedt pas op als het Hb sterk is verlaagd.

Deze klachten kunnen ook voorkomen zonder dat je bloedarmoede hebt.

### Adviezen:

Gezond en gevarieerd eten en gebruik van vitamine C bij de maaltijd stimuleert de opname van ijzer uit de voeding.

Het innemen van melkproducten, koffie of thee bij de maaltijd kan de opname van ijzer remmen.

**Ijzer** zit vooral in graanproducten, alle soorten vlees en vis, eieren, aardappelen en peulvruchten, alle soorten groenten (vooral spinazie, andijvie, broccoli, courgette, tomaten, postelein en schorseneren), appelstroop, gedroogd fruit en noten.

**Foliumzuur** zit vooral in asperges, spinazie, broccoli, volkorenproducten en peulvruchten.

**Vitamine B12** zit uitsluitend in dierlijke producten zoals vlees, vis en melkproducten.

### Behandeling:

Bloedarmoede is meestal goed te behandelen. De verloskundige kan je ijzerbisglycinaat of ferrofumaraat voorschrijven.

De laatste kan als bijwerkingen hebben dat je maagklachten, verstopping en zwarte ontlasting krijgt. Veel drinken, vezelrijk eten en voldoende beweging helpen tegen verstopping.

Maagzuurremmers kunnen de opname van ijzer verminderen.

Foliumzuur krijg je zo nodig in de vorm van pillen voorgeschreven.

Vitamine B12 in de vorm van injecties.

## Wat is bloedarmoede?

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.

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.

Meer informatie lees je op  
[deVerloskundige.nl](http://deVerloskundige.nl)