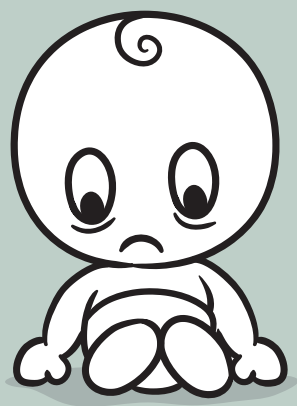


ik **Oei,  
groei!**



Alles over...  
**bloedarmoede**



[www.oeiikgroei.nl](http://www.oeiikgroei.nl)

# Bloedarmoede

Om te groeien heeft je baby veel goede stoffen van jou nodig. Eén ervan is het ijzermineraal. Tijdens de zwangerschap maak je 2 liter extra bloed aan. De hoeveelheid rode bloedcellen neemt dus ook toe. Hemoglobine (Hb) is een onderdeel van de rode bloedcel en zorgt ervoor dat zuurstof door het hele lichaam vervoerd wordt. IJzer is een van de belangrijkste bouwstoffen voor het hemoglobine (Hb).

Een goed ijzergehalte is nodig voor de groei van je baby en de ontwikkeling van de placenta. In het begin van de zwangerschap vindt bloedonderzoek plaats. Je verloskundige of arts controleert dan onder andere het hemoglobine in je bloed. Later in de zwangerschap wordt het ijzergehalte nog 1 of 2 keer getest. Dit gebeurt meestal via een vingerprikje. De uitslag krijg je dan meteen te horen.

Soms lukt het niet om een goed ijzergehalte op te bouwen en is er sprake van een laag Hb. Als je Hb-waarde onder de waarde komt die past bij die fase van de zwangerschap heet dit bloedarmoede.

## **Bij een laag ijzergehalte kunnen de volgende klachten voorkomen:**

- Vermoeidheid
- Bleek zien
- Neiging tot flauwvallen
- Hartkloppingen
- Kortademigheid
- Oorsuizingen
- Rusteloze benen

Een laag ijzergehalte in de zwangerschap kan leiden tot een verminderd immuunsysteem, waardoor je makkelijker ziek of verkouden wordt.

# Bloedarmoede voorkomen door ijzerrijke voeding

Door gezond en gevarieerd te eten kun je zelf proberen bloedarmoede te voorkomen. Kies daarbij uit de volgende producten:

- Volkorenbrood; roggebrood
- Veel groente, met name felgekleurde zoals broccoli, tomaat, paprika, groene bladgroentes
- Twee stuks fruit per dag: kiwi, sinaasappel, aardbeien, blauwe bessen
- Kip, rund- of lamsvlees, vis (altijd volledig gegaard)
- Peulvruchten zoals linzen en bonen
- Noten en zaden
- Gedroogd fruit zoals abrikozen en pruimen
- Volkoren pasta, zilvervliesrijst
- Gedroogde ijzerrijke kruiden, zoals peterselie, basilicum, rozemarijn en marjolein

Combineer bovenstaande producten niet met koffie, thee of melkproducten: dit breekt het ijzer af.

Wel is het een goed idee om bij een gezonde maaltijd iets te nemen dat vitamine C bevat, bijvoorbeeld een kiwi of een glas sinaasappelsap. Hierdoor wordt het ijzer uit je voeding juist extra goed opgenomen in je bloed.

## IJzertabletten

De verloskundige of arts zal bij bloedarmoede meestal een recept voor ijzertabletten voorschrijven. Meestal is het slikken van één tablet per dag voldoende om het ijzergehalte te verhogen. Een enkele keer ervaart een zwangere wat klachten van deze tabletten: maag- of darmklachten. Overleg in die situatie met je verloskundige of huisarts.

# Vervolgonderzoek

Bij een laag ijzergehalte wordt in bepaalde situaties verder onderzoek gedaan:

- Als je ijzergehalte niet stijgt ondanks gezonde voeding of ijzertabletten.
- Als je ijzergehalte heel laag is.
- Als je ijzergehalte laag is en je van Afrikaanse of Mediterrane afkomst bent (bijvoorbeeld Turks of Marokkaans). Er kan dan sprake zijn van een erfelijke vorm van bloedarmoede.

## **Bloedarmoede door een erfelijke oorzaak**

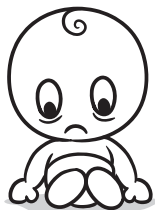
Bij erfelijke bloedarmoede circuleert er minder hemoglobine in het bloed. Er kan dan minder goed zuurstof opgenomen worden door een afwijkende vorm van de rode bloedcellen. De rode bloedcel heeft een kortere levensduur waardoor bloedarmoede makkelijker kan ontstaan.

De meest bekende vormen van erfelijke bloedarmoede zijn sikkelcelziekte en thalassemie.

Als je weet dat een van deze ziektes in jouw familie of die van de vader van de baby voorkomt, meld dit dan aan je verloskundige of huisarts.

Het kan nodig zijn om verder bloedonderzoek te verrichten bij jou en/of je partner.

*Kijk voor meer informatie over erfelijke vormen van bloedarmoede op [www.erfelijkheid.nl](http://www.erfelijkheid.nl).*



**Fatima:** ‘Aan het begin van de zwangerschap kwamen we er al snel achter dat mijn ijzergehalte behoorlijk laag was. Ik was de hele dag vermoeid en had erg last van kortademigheid... Door het slikken van de voorgeschreven ijzertabletten voel ik mij nu een stuk beter en ben ik helemaal klaar voor de bevalling!’

ik **Oei,**  
**groeï!**



Verwacht je een kindje? Dan is Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek een 'musthave': lekker om te lezen en bomvol interessante informatie. De eerste 1001 belangrijke dagen, van de eisprong tot de eerste sprongetjes van je baby, helpt Oei, ik groei! je en vertelt je alles over de ontwikkeling van je baby.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op [oeiikgroeï.nl](http://oeiikgroeï.nl).

### Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek

Xaviera Plooi | Prijs € 29,99 ISBN 978 94 6404 122 4

**MIJN  
KRAAM  
SHOP.NL**

*Alle producten voor  
de eerste kraamweken!*



**MIJN KRAAM SHOP.NL**

De beste producten voor borstvoeding,  
moeder- & babyverzorging en de  
goedkoopste kraampakketten.

[www.oeiikgroeï.nl](http://www.oeiikgroeï.nl)