

استشارية نساء وولادة تكشف طريقتين لرفع مخزون الحديد عند الحوامل

5 مايو، 2026



أوضحت استشارية النساء والولادة الدكتورة مها النمر وجود طريقتين رئيسيتين لرفع مخزون الحديد عند الحوامل، تختلفان حسب عمر الحمل وحاجة الحالة للعلاج السريع.

وبيّنت أن الطريقة الأولى تعتمد على العلاج البطني لمدة تصل إلى 6 أسابيع، من خلال تناول الحديد الفموي مثل "فيرابلكس 40 مجم" مرتين يوميًا، مع استخدام "لاكتولوز" لتحسين الامتصاص، إضافة إلى تناول مشروبات طبيعية مثل الشمندر مع البرتقال والسبانخ والزبيب الأسود، والاهتمام بالأطعمة الغنية بالحديد، أما الطريقة الثانية فهي العلاج السريع عبر إعطاء الحديد عن طريق الوريد بجرعات أسبوعية مرتين، وتُستخدم في الحالات التي تتطلب رفع المخزون بسرعة.

وأشارت إلى أنه يمكن البدء بالطريقة الأولى إذا كان عمر الحمل أقل من 28 أسبوعًا، بينما يُلجأ للطريقة السريعة في حال تجاوز الحمل 30 أسبوعًا حسب تقييم الحالة الطبية.