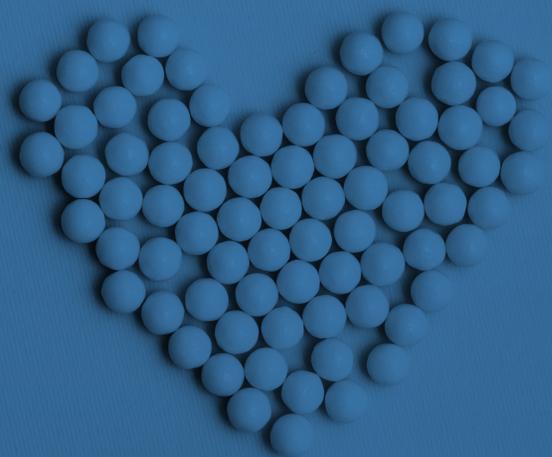


## ATENÇÃO!

Durante o período em que está a tomar os comprimidos de ferro, as fezes podem ficar escuras, duras, secas ou moles. Isto é normal, é sinal que o seu organismo está a receber ferro.

Faça o seu pré-natal no serviço de saúde mais próximo. Ajude a prevenir a anemia recebendo gratuitamente os comprimidos de ferro e fazendo uma alimentação saudável. Proteja e cuide da sua saúde e da saúde do seu bebé.



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE E DA  
SEGURANÇA SOCIAL

GOVERNO DE  
**CABO  
VERDE**  
A TRABALHAR PARA TODOS

unicef   
para cada criança

# SUPLEMENTAÇÃO DE FERRO NAS GRAVIDAS E MULHERES QUE AMAMENTAM

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE E DA  
SEGURANÇA SOCIAL

GOVERNO DE  
**CABO  
VERDE**  
A TRABALHAR PARA TODOS

unicef   
para cada criança

A **Anemia** por falta de **Ferro** no organismo é o maior **problema nutricional** no mundo, atingindo principalmente **crianças menores de dois anos e grávidas**.

Em Cabo Verde a Anemia nas grávidas é considerada um problema grave atingindo **4 em cada 10 grávidas**.

As grávidas e mulheres que amamentam precisam de mais Ferro no organismo para as suas necessidades e o bom crescimento e desenvolvimento do bebé antes do nascimento, e nos primeiros meses de vida.

#### A FALTA DE FERRO PODE CAUSAR:

- Anemia;
- Maior risco de infeções;
- Maior risco de problemas do coração;
- Maior risco de aborto;
- Maior risco de parto prematuro;
- Baixo peso ao nascer;
- Hemorragia depois do parto;

#### SINTOMAS DE ANEMIA:

- Aumento do batimento do coração;
- Fraqueza;
- Tontura;
- Falta de apetite;
- Cansaço;
- Dor de cabeça;
- Falta de ar;
- Queda de cabelo;
- Alterações da pele;
- Fragilidade das unhas;
- Perturbações de sono;
- Dificuldades de concentração;

#### COMO PREVENIR A ANEMIA?

• Aleitamento materno exclusivo até o 6º mês e complementar até 2 anos de idade ou mais.

• Fazer uma alimentação variada e saudável e comer alimentos ricos em ferro como:

- *Carnes, frango, fígado de animal, peixes e ovos;*
- *Hortaliças de folha verde escura (couve, espinafre, agrião...) e beterraba;*
- *Feijões, lentilhas, grão de bico, ervilha, congo;*

• Incluir os alimentos fontes de vitamina C, como frutas (*laranja, tangerina, limão, papaia, manga, goiaba, caju, morango, outras*), brócolos e couve flor, nas refeições com alimentos ricos em ferro.

• Evitar consumir chás preto, café, refrigerante, chocolates, leite e derivados nas refeições com alimentos ricos em ferro, porque impedem a sua absorção.

• Tomar os comprimidos de ferro.

#### ATENÇÃO!

Cabo Verde tem um programa para ajudar a prevenir a anemia nas grávidas e mulheres que amamentam com distribuição gratuita dos comprimidos de ferro nos Centros e Postos de Saúde do país a todas as grávidas e mulheres que amamentam.

• A grávida deve tomar comprimido de ferro a partir da primeira consulta, mediante orientação do Centro de Saúde.

• Após o parto deve continuar a tomar os comprimidos de ferro durante 2 meses.

#### COMO TOMAR OS COMPRIMIDOS DE FERRO?

• Deve-se tomar os comprimidos todos os dias, no mesmo horário, no mínimo **30 minutos** antes ou depois das **refeições**, de preferência com **sumo de fruta rica em vitamina C** e nunca com leite e/ou derivados.

• Caso haja esquecimento na hora de costume, tomar o comprimido logo que lembrar e depois continuar a tomar nos horários habituais.

• O uso do ferro na gravidez muitas vezes é associado aos **enjoos e vômitos**, podendo gerar resistência em continuar a tomar os comprimidos.

Mas lembra-se que é importante continuar a tomar os comprimidos de ferro sem parar até o fim da gravidez, para evitar os problemas causados pela anemia.

• Caso continuar com **enjoos e vômitos**, consultar um profissional de saúde.

#### VANTAGENS DA SUPLEMENTAÇÃO DE FERRO NA PREVENÇÃO DA ANEMIA:

- Aumento da produtividade no trabalho;
- Diminuição de riscos de doenças;
- Diminuição dos gastos com a saúde;