



Azərbaycan Respublikası  
Səhiyyə Nazirliyi



HEYDƏR ƏLİYEV  
FONDU



uşaqlar naminə birləşək

# *Anemiya nədir?*

*Anemiya sənin qanında dəmir çatışmazlığı zamanı yaranır. Anemiya sənin ürəyinə, beyninə və digər orqanlarına zərər yetirir və körpənin vaxtından əvvəl, az çəki ilə doğulması və hətta ölümü ilə nəticələnir.*

*Dəmir ilə zəngin qida və bəzi hallarda dəmir preparatlarının qəbul edilməsi bu problemi həll edir.*

*Hamilə qadınlar, süd verən qadınlar və uşaqlar yüksək risk qrupuna daxildir.*

**ANEMİYANIN ÖZÜNƏ  
VƏ KÖRPƏNƏ ZƏRƏR  
YETİRMƏSİNƏ YOL  
VERMƏ!**





## ANEMİYANIN QARŞISINI NECƏ ALMAQ OLAR?

*Daha çox qırmızı hüceyrələrin istehsal edilməsi üçün orqanizm dəmir, vitamin B12 və fol turşusu ilə təmin olunmalıdır. Bu mikroelementlərin biri və ya daha çoxu çatışmadıqda anemiya yarana bilər.*

*Anemiyanın qarşısının alınmasında dəmir ilə zəngin qida rasionu əsas şərtidir. Hamilə qadının gündə 27 mq dəmirə ehtiyacı var. Dəmir aşağıdakı məhsulların tərkibində vardır: quş əti (tünd qırmızı ət), qurudulmuş meyvə (ərik, qara gavalı, əncir, kişmiş, xurma), dəmir ilə zənginləşdirilmiş yarma, çörək və makaron məhsulları, yulaf məhsulları, emal olunmamış dən məhsulları, qara ciyər və digər növ ət məhsulları, ispanaq, brokkoli və digər tünd yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər, qabıqlı kartof, lobyə və noxud, qoz və dənli bitkilər.*

*Müsbət məqam ondan ibarətdir ki, anemiyanın qarşısı asanlıqla alına bilər. Bəsləyici, tarazlaşdırılmış, dəmir, fol turşusu və vitamin C ilə zəngin qidanı və tərkibində dəmir və fol turşusu olan dərman vasitələrini qəbul etməklə problemi həll etmək olar.*

*Dəmiri hər gün qəbul etməklə, Sən özünün və körpənin qanında dəmirin normada olmasını təmin etmiş olarsan.*



**ANEMİYANIN  
PROFİLAKTİKASINI  
SƏHIYYƏ İŞÇISI İLƏ  
MÜZAKİRƏ ET!**

