

# Jernbehandling til mødre

Til patienter og pårørende

Når du lige har født, er det normalt at have en blodprocent på 6,5 og derover.

Når du har en lav blodprocent, dvs. under 6,5 kan dine symptomer være:

- Svimmelhed
- Træthed
- Blegthed
- Kvalme/opkastninger
- Hjertebanken
- Besvimelse

## Behandling af lav blodprocent

Du skal tage 2-3 tabletter Jern C om dagen. Det svarer til 200-300 mg jern dagligt.

tabletterne skal fordeles mest muligt over døgnet.

Du kan forvente, at der vil gå mellem 4-9 uger, før din blodprocent er normal igen.

Jerntabletter må ikke tages sammen med:

Kalkpræparater, dvs. kalkpiller, mælk, ost eller andre mejeriprodukter

Magnesia (afføringsmiddel)

Syreneutraliserende medicin

Æg

The

Klid

# Jernbehandling til mødre

Disse præparater og fødevarer binder jernet, så det ikke optages i kroppen. Derfor bør du vente mindst 2 timer mellem indtagelse af jerntabletterne og disse produkter.

Det er godt at spise:

Kød, fisk og fjerkræ

Friske grøntsager: spinat, grønkål og kartofler

frugt: rosiner, figner og bær

Hvordan?

Tag altid jerntabletter sammen med appelsinjuice. C-vitamin fremmer optagelsen af jern

Hvor længe?

Fortsæt med jernstiskud i yderligere 3 måneder efter du har fået normal blodprocent. Få din blodprocent kontrolleret ved din egen læge.

Bivirkninger kan være:

Forstoppelse

Mavesmerter

Diarré

Kvalme