

SĂNĂTATEA FEMEII

ȘI

CARENȚA DE FIER

Fierul este necesar pentru transportul oxigenului în sânge la nivelul organismului dumneavoastră, dându-vă energie și ajutându-vă să vă concentrați.¹



Fierul contribuie și la menținerea sănătății sistemului imunitar, care vă permite să combateți infecțiile.²

În unele momente ale vieții, femeile sunt mai expuse riscului de apariție a carenței de fier.³



Menstruația și carența de fier

AVEȚI UN CICLU MENSTRUAL ANORMAL DE ABUNDENT?

- 1 Sunteți nevoită să folosiți dublă protecție în timpul ciclului?
- 2 Eliminați cheaguri mari de sânge?
- 3 Vă pătați hainele și lenjeria de pat?
- 4 Schimbați absorbantul/tamponul la un interval mai mic de 2 ore?

1 din 10 femei se confruntă cu sângerări menstruale severe⁴



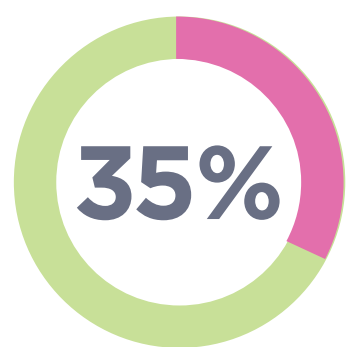
ÎN TIMPUL CICLULUI MENSTRUAL, femeile pot avea nevoie de un conținut

DUBLU X DE FIER

în alimentația lor în comparație cu bărbații⁵

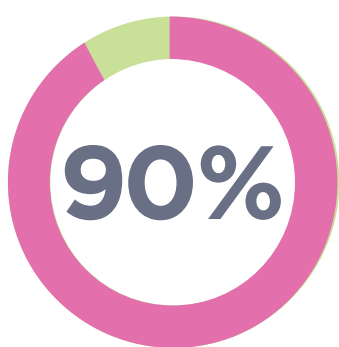
Riscul de apariție a carenței de fier în timpul sarcinii

LA ÎNCEPUTUL SARCINII



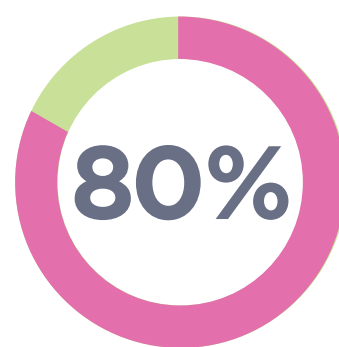
Numărul celulelor dumneavoastră roșii sanguine va crește cu 35%.⁵ Pentru aceasta, organismul dumneavoastră are nevoie de fier.⁵

PÂNĂ ÎN SĂPTĂMÂNA 30



Organismul dumneavoastră absoarbe 90% din fierul prezent în alimente, adică de 3 ori mai mult decât în săptămâna a 8-a.⁵

ULTIMUL TRIMESTRU



În primele 6 luni de viață copilul dumneavoastră stochează 80% din fierul de care are nevoie pentru a continua să crească.⁶

40%

DINTRE FEMEI NU AU SUFICIENT FIER LA ÎNCEPUTUL SARCINII⁷

90%

DINTRE FEMEI NU ASIMILEAZĂ SUFICIENT FIER ÎN TIMPUL SARCINII⁸

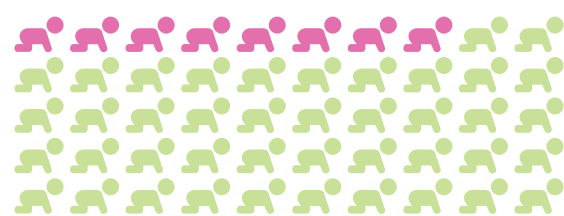
26%

DINTRE FEMEI PREZINTĂ DEFICIT DE FIER LA O SĂPTĂMÂNĂ DUPĂ O NAȘTERE NORMALĂ⁹

Necesarul de fier pentru dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră

În țările dezvoltate, anemia feriprivă afectează

16% dintre copiii sub 1 an¹⁰



25% dintre copiii în vârstă de 1-5 ani¹¹



6% dintre copiii în vârstă de 5-14 ani¹²

