

L'anémie causée par un manque de fer durant la grossesse

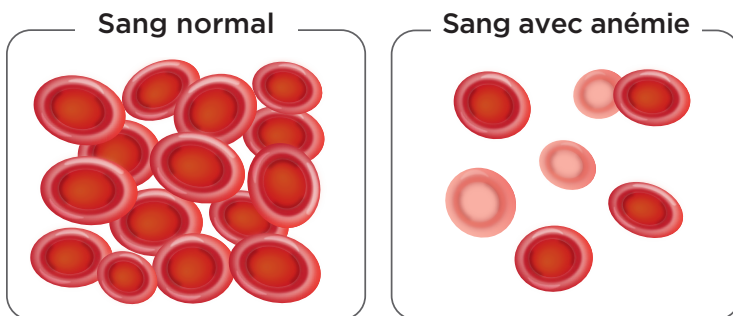


Vous êtes enceinte et vous manquez de fer, ce qui cause un type d'anémie appelé « anémie ferriprive ». Cette fiche vous donne de l'information sur ce problème de santé et la manière de le traiter.

Qu'est-ce que l'anémie ferriprive ?

Votre corps a besoin de fer pour produire une protéine appelée hémoglobine. Celle-ci permet aux globules rouges dans votre sang de transporter l'oxygène de vos poumons aux autres cellules de votre corps.

Quand vous manquez de fer, votre corps produit des globules rouges plus petits ou en moins grand nombre, comme le montre l'image ci-dessous. Dans ce cas, les autres cellules de votre corps ne reçoivent plus assez d'oxygène.



Avec l'anémie, les globules rouges deviennent plus petits ou moins nombreux.

Quelle est la cause ?

Lorsque vous êtes enceinte, la quantité de sang double dans votre corps. Vous avez donc besoin de plus de fer. Si vous n'en avez pas assez en début de grossesse, cela peut causer de l'anémie.

Quels en sont les signes ?

Ils sont parfois difficiles à remarquer, car ils ressemblent à ceux d'une grossesse. Il s'agit de :

- Fatigue et faiblesse
- Difficulté à se concentrer
- Palpitations
- Teint pâle

La seule façon de savoir s'il s'agit de l'anémie est de passer un test sanguin. D'habitude, ce test est proposé à quelques reprises durant la grossesse.

Pourquoi traiter l'anémie ?

C'est important pour votre santé et celle de votre bébé.

Il est normal de perdre du sang lors de l'accouchement. Traiter l'anémie avant l'accouchement limite les risques qu'elle s'aggrave après.

Si votre anémie est sévère, la prise de fer diminue votre risque :

- d'avoir besoin d'une transfusion de sang lors de l'accouchement
- de donner naissance à un bébé prématuré et plus petit que la normale



Comment traite-t-on l'anémie?

La meilleure façon de la traiter est de prendre des suppléments de fer pendant la grossesse et après l'accouchement.

Ils peuvent être pris sous forme liquide, en poudre ou encore en capsules.



Les multivitamines prénatales ne contiennent pas assez de fer pour vous aider.

Y a-t-il des effets secondaires aux suppléments de fer?

Ils causent parfois les effets suivants :

- Envie de vomir (nausée)
- Constipation
- Maux de ventre

En général, ces effets sont légers et faciles à gérer.

Pour prévenir la constipation, il est conseillé de :

- Boire 2 à 3 litres d'eau par jour pour bien vous hydrater
- Manger des aliments riches en fibres (ex. : raisins, pains, pâtes, grains entiers, fruits et légumes)
- Prendre de la poudre contre la constipation (ex. : Lax-A-Day)



Comment dois-je prendre les suppléments de fer?

Demandez à votre médecin ou pharmacien la meilleure façon de prendre vos suppléments de fer. Cela peut varier d'une personne à l'autre, surtout si vous prenez d'autres médicaments.

Lors de l'accouchement, votre médecin vous dira si vous devez continuer à prendre des suppléments de fer et pendant combien de temps.

Ne prenez pas :

- de café ou de thé avec vos suppléments de fer.
- de calcium (ex. : produits laitiers ou multivitamines prénatales avec du calcium) dans les 2 heures qui suivent la prise de suppléments de fer. Il pourrait empêcher votre corps de bien absorber le fer.



ATTENTION

Gardez les suppléments de fer dans un endroit hors de portée des enfants.

Puis-je augmenter le fer dans mon corps par mon alimentation?

Une diète riche en fer ne réglera pas à elle seule le problème. Elle peut tout de même vous aider si vous prenez aussi des suppléments. Pour savoir dans quels aliments on trouve du fer, voir la fiche santé [Augmenter mon apport en fer.](#)



À qui dois-je m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

N'hésitez pas à poser vos questions au médecin qui suit votre grossesse ou à l'infirmière que vous verrez lors de votre rendez-vous.

Vous pouvez appeler la Clinique d'obstétrique, du lundi au vendredi de 8 h à 16 h.

> **514 890-8000, poste 35402**



RESSOURCES UTILES

Pour augmenter le fer dans votre alimentation, consultez le site DécouvrezLesAliments, présenté par les Diététistes du Canada.

> **unlockfood.ca**

Cliquer en haut à droit sur Français. Dans la barre de recherche, taper « fer » → sur fer « Comment consommer plus de fer »

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca