



Pourquoi le fer est-il important?

- L'hémoglobine dans les globules rouges transporte l'oxygène dans le corps.
- Pour produire de l'hémoglobine, nous avons besoin de fer.
- Pendant la grossesse, la personne enceinte et le bébé ont besoin de plus de fer.
- Un manque de fer peut entraîner un nombre insuffisant de globules rouges. C'est ce qu'on appelle **l'anémie ferriprive (AF)**.
- Un faible taux de fer sans anémie est une **carence en fer non anémique (CFNA)**.

Symptômes courants de la carence en fer et de l'anémie ferriprive :

- Fatigue
- Changements dans les cheveux et les ongles
- Jambes sans repos
- Faible tolérance à l'exercice
- Envie de manger des choses non comestibles comme de la glace (Pica)
- Humeur basse
- Brouillard cérébral et problèmes de mémoire, d'attention et de processus de pensée
- Essoufflement
- Inconfort thoracique
- Vertiges lorsque vous passez de la position allongée ou assise à la position debout

Risques pour la santé de la grossesse et du bébé :

Accouchement par césarienne

- Hémorragie post-partum
- Transfusion sanguine
- Naissance prématurée (avant 37 semaines)
- Bébé de faible poids à la naissance
- Complications neurodéveloppementales, y compris le trouble du spectre autistique, la déficience intellectuelle, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)



Prévention de la carence en fer pendant la grossesse :

- Une prise de sang en début de grossesse est la méthode la plus courante pour dépister la carence en fer
- Si vous présentez l'un des symptômes ci-dessus, parlez-en à votre prestataire de soins de santé
- Presque tout le monde doit prendre du fer pendant la grossesse pour un soutien nutritionnel nécessaire
- Discutez avec votre prestataire de soins de santé de ce qui pourrait être le meilleur supplément de fer pour vous

Les suppléments de fer peuvent interagir avec d'autres médicaments. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour vous assurer qu'il n'y a pas d'interactions avec vos médicaments.

Pour plus d'informations, visitez <https://firstexposure.ca/carence-en-fer-sans-anemie-et-anemie-ferriprive-pendant-la-grossesse/> ou scannez le code QR.

Cette information ne remplace pas les soins médicaux et les conseils de votre prestataire de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour toute question que vous pourriez avoir.



NOUS SUIVRE

