



Prévenir l'anémie pendant la grossesse

Introduction

Au cours du deuxième et troisième trimestre de la grossesse, il n'est pas rare de souffrir de palpitations, de vertiges, de maux de tête, etc. Ces symptômes sont caractéristiques d'une anémie.

Comment prévenir l'anémie pendant la grossesse et retrouver la forme ? Tous nos conseils dans cette fiche pratique.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://grossesse.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

1. Zoom sur l'anémie pendant la grossesse

Pendant la grossesse, le volume de sang qui circule augmente pour combler les besoins du fœtus et du placenta :

- Par conséquent, certains apports doivent être augmentés pour favoriser la constitution de ce volume supplémentaire : c'est notamment le cas des apports en fer et en acide folique car ils

servent à fabriquer l'hémoglobine, protéine nécessaire au transport de l'oxygène vers les tissus de la mère et de l'enfant.

- Lorsque ces apports en fer ou en acide folique ne sont pas suffisants, le taux de concentration d'hémoglobine baisse, ainsi que le nombre de globules rouges.
- Une fatigue, une pâleur, des palpitations ou une accélération du rythme cardiaque, des vertiges, des maux de tête, un essoufflement à un effort modéré peuvent survenir : c'est ce que l'on appelle l'anémie.
- Si ces carences persistent et deviennent sévères, il existe pour la mère un risque plus grand de ne pas résister aux infections et pour le fœtus les risques d'une hypertrophie et d'une prématurité augmentent.

Une anémie faible ou modérée peut ne pas se remarquer. La prise de sang montrera par contre une baisse de la concentration d'hémoglobines :

- valeurs normales : entre 11,5 et 16 g/100 ml pour les femmes ;
- valeurs pouvant causer des maux de tête, de la fatigue : inférieures à 10 g/100 ml ;
- valeurs pouvant causer des complications graves : inférieures à 8 g/100 ml.

Si cette baisse est constatée, le médecin en recherchera la cause : carence en fer ou en acide folique ? C'est là tout l'intérêt des bilans sanguins tout au long de la grossesse.

Bon à savoir : si vous êtes végétarienne, avez eu des grossesses multiples ou rapprochées, et/ou si vous êtes enceinte de jumeaux, le risque de carence est encore plus important.

2. Prévenez l'anémie due à un manque de fer

Lorsque l'anémie est liée à une carence en fer, elle sera nommée anémie ferriprive. Elle est fréquente lors de la grossesse, du fait de l'augmentation des besoins en fer :

- En temps normal, l'apport en fer doit être de 1 à 4 mg par jour.
- Durant la grossesse, il faut environ 5 mg de plus par jour au cours du 2e trimestre et environ 10 mg de plus au cours du 3e.

Adaptez votre alimentation

Vous pouvez anticiper dès le 1er trimestre (et même avant de tomber enceinte) et faire des réserves de fer en consommant plus de :

- abats et viandes rouges (bien cuites !)
- boudin ;
- fruits de mer et poisson (attention à ne pas les manger crus) ;
- fruits secs ;
- légumes verts à feuilles (épinards, cresson, brocolis, asperges, etc.) ;
- légumineuses (fèves et haricots secs, pois secs et lentilles), etc.

Bon à savoir : évitez de consommer trop de café et de thé qui freinent l'absorption du fer. Consommez par contre des aliments riches en vitamine C car ils favorisent l'absorption du fer d'origine végétal.

Compléments alimentaires

Si ces apports par l'alimentation ne sont pas suffisants, votre médecin vous prescrira des comprimés :

- Prenez-les pendant les repas (sauf petit déjeuner si vous prenez du thé ou du café).
- Certains comprimés peuvent entraîner une constipation passagère : dans ce cas, buvez beaucoup et augmentez votre apport en fibres.
- En cas d'effets indésirables, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

3. Anticipez les autres anémies pendant la grossesse

L'anémie peut également être liée à une carence en acide folique et en vitamines B12 et B9 (anémies mégaloblastiques). Comme pour le fer, vous pouvez anticiper avant votre grossesse en consommant plus de :

- haricots ;
- lentilles ;
- légumes verts à feuilles ;
- jus d'orange ;
- noix.

À noter : votre médecin vous prescrira peut-être une supplémentation d'acide folique en cours de grossesse car les apports alimentaires peuvent ne pas suffire.

Pour en savoir plus : [Alimentation et grossesse](#)

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Éviter la toxoplasmose pendant la grossesse](#)
- [Grossesse : comment éviter l'apparition de vergetures ?](#)
- [Lutter contre l'anémie](#)
- [Éviter les jambes gonflées pendant la grossesse](#)
- [Conseils pour lutter contre les nausées de la grossesse](#)



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr