Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

GROSSESSE · ANÉMIE

Anémie et fer pendant et après la grossesse

L'anémie est un manque d'hémoglobine (le transporteur d'oxygène des globules rouges), souvent par manque de fer : les besoins augmentent pendant la grossesse, et un accouchement hémorragique peut vider les réserves.

Ce qui peut faire y penser

- Fatigue
- Essoufflement
- Maux de tête
- Vertiges

Ces signes sont courants pendant la grossesse : c'est la prise de sang qui permet de faire le point.

LE DÉPISTAGE

Pendant la grossesse : une numération globulaire fait partie de la prise de sang du 6e mois.

Après la naissance : pas de prise de sang systématique ; elle est faite en cas de saignement abondant ou de signes d'anémie.

Si du fer en comprimés vous est prescrit

- De préférence **à jeun** (matin ou avant le déjeuner) ; au repas si l'estomac le supporte mal
- Plus de 2 heures d'écart avec certains médicaments (pansements gastriques, calcium…)
- Nausées, constipation ou diarrhée possibles : signalez-les, le traitement peut être ajusté
- Évitez de le prendre avec **beaucoup de thé**, qui gêne l'absorption du fer
- Des **selles noires** sont attendues et sans gravité
- N'arrêtez pas le traitement sans en avoir parlé à votre médecin ou à votre sage-femme

LE FER EN PERFUSION

Une option discutée au cas par cas. Dans les études, il fait remonter l'hémoglobine un peu plus que les comprimés et provoque moins de constipation. Après l'accouchement, il diminue légèrement la fatigue des premières semaines. Des réactions allergiques sont rares mais possibles.

Le fer dans l'assiette

- Viandes, poissons, fruits de mer
- Lentilles, pois chiches, haricots secs
- Légumes à feuilles vertes, céréales, noix
- Fruits et crudités riches en vitamine C aident à mieux absorber le fer

Bon à savoir

Enceinte, un complément de fer se prend seulement s'il est utile, sur avis médical : parlez-en avant d'en acheter.

Sources · service-public.fr, Grossesse : examens médicaux, vérifié 03/2026 · Sénat MV, CNGOF Post-partum, 2015 (PMID 26527017) · ANSES, Le fer, 2022 · ANSM, base publique des médicaments, sulfate ferreux (notice) · Jensen MCH, Cochrane 2024 (PMID 39670550) · Nicholson L, Cochrane 2024 (PMID 39651609).

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.