



Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation: Järntillskott under graviditet översatt till franska

Datum: 2025-02-11

Information des patients

Suppléments de fer pendant la grossesse

Le fer est important pendant la grossesse. Un bon taux de fer dans le sang est nécessaires à la formation des globules rouge. Une carence en fer a pour conséquence un faible taux d'hémoglobine ("anémie", faible Hb) et entraîne de la fatigue. Pendant la grossesse, les besoins en fer de la femme sont accrus parce qu'elle doit satisfaire à ses propres besoins et à ceux du fœtus. C'est pour cela que l'on mesure la quantité de fer en stock dans le corps au début de la grossesse et que l'on contrôle ensuite régulièrement le taux d'hémoglobine (Hb) pendant toute la durée de la grossesse.

En contrôlant vos réserves de fer (s-ferritine), nous avons constaté que:

- Vous devriez commencer à prendre des suppléments de fer à raison de 100 mg par jour.
- Vous devriez commencer par des suppléments de fer à raison de 100 mg tous les deux à trois jours.

Nous vous recommandons l'une des préparations suivantes qui peuvent être achetées sans ordonnance:

- Duroferon® (100 mg)
- Niferex® en gélule (100 mg)

Évitez de prendre vos suppléments de fer en même temps que des aliments qui contrarient l'absorption du fer par les intestins, comme le lait, le café, le thé, le chocolat, les flocons de céréales, les produits à base de fibres et les céréales grossièrement moulues.

Effets secondaires courants

Des troubles gastro-intestinaux sont fréquents mais sans danger. Ils peuvent se manifester par des selles molles ou dures, des nausées et des maux d'estomac. Ces problèmes disparaissent généralement après un temps d'utilisation.

Si le Duroferon® ou le Niferex® provoquent chez vous de nombreux effets secondaires, vous pouvez essayer des produits diététiques contenant du fer. Ces produits ne sont pas pris en charge, mais sont souvent moins irritants pour la muqueuse gastro-intestinale et valent donc la peine d'être essayés.

Si vous avez du mal à trouver la bonne dose, demandez conseil à votre sage-femme.

Si vous suivez un traitement avec du Levaxin® (Levotyroxin)

Les suppléments de fer ne doivent pas être pris en même temps que le Levaxin®, parce que le fer réduit l'absorption de la thyroxine. Vous devez attendre au moins deux heures entre la prise de Levaxin® et celle de vos suppléments de fer.