

Instructions pour le dosage des multivitamines:

La prise de comprimés de multivitamines



Prendre **1 comprimé chaque jour**



Prendre votre multivitamine avec de la nourriture.



Boire pour avaler facilement votre multivitamine.

Faites le suivi de vos multivitamines quotidiennes:

Chaque jour, lorsque vous prenez votre multivitamine, marquez la date correspondante sur votre calendrier.

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

Nourrissant les Mères en Bonne Santé

Bonne nutrition et multivitamines quotidiennes



Multivitamines + Un Régime Sain

Les femmes enceintes ont un besoin accru de vitamines et de minéraux. Une multivitamine quotidienne est un excellent moyen de répondre à ce besoin, car de nombreuses femmes n'obtiennent pas assez de nutriments par la nourriture seule. Plus tôt dans la grossesse une femme prend la multivitamine, plus les vitamines et les minéraux peuvent avoir un impact sur sa santé et celle de son enfant.

Les multivitamines prénatales peuvent:

- Réduire l'anémie.
- Favorise un système immunitaire sain.
- Améliorer le poids à la naissance, réduire le nombre de nouveau-né petits par rapport à leur âge gestationnel (PAG), réduire les naissances prématurées et réduire la mortalité infantile à 6 mois.
- Constituer une base solide pour que votre bébé grandisse en bonne santé.

Les nourrissons doivent être **exclusivement nourris** au sein pendant les six premiers mois de la vie. Puis à 6 mois, commencer l'alimentation complémentaire.

Les mères enceintes devraient avoir un régime alimentaire nutritif comprenant une variété de fruits et de légumes, de grains entiers, de noix, de haricots, de viandes maigres et de produits laitiers.



Vitamine D

- Favorise le développement et le maintien des os.
- Les poissons gras et les produits alimentaires enrichis, comme le lait et les céréales pour petit-déjeuner, constituent de bonnes sources de nourriture.

Calcium

- Aide à maintenir la solidité des os de la mère.
- Le lait et les produits laitiers, le chou vert, les amandes [2] et le saumon sont de bonnes sources alimentaires.

Acide folique

- Aide à prévenir les malformations du tube neural.
- Les légumes verts à feuilles, les grains entiers, les haricots, les noix et les graines sont de bonnes sources de nourriture.

Fer

- Aide à prévenir l'anémie.
- Le bœuf, la volaille, les haricots et le brocoli sont de bonnes sources alimentaires.