

Comment Donner les Multivitamines aux Femmes Enceintes

Les femmes enceintes ont un besoin accru de vitamines et de minéraux tout au long de la grossesse. Fournir une alimentation supplémentaire sous la forme d'une multivitamine à prendre chaque jour est un excellent moyen de répondre à ce besoin croissant.

- Assurer une nutrition adéquate améliore l'issue de la grossesse.
- Plus une femme commence tôt à prendre les multivitamines et plus elle adhère à la prise d'une multivitamine par jour est élevée, plus grand sera l'impact des vitamines et des minéraux sur sa santé et celle de son enfant.



Les vitamines et les minéraux, comme ceux trouvés dans les multivitamines peuvent aider à :

- Augmenter le poids à la naissance, réduire le nombre de nouveaux-nés petits pour l'âge gestationnel, diminuer les naissances prématurées et réduire la mortalité infantile à l'âge de 6 mois.
- Réduire l'anémie, la cécité nocturne et d'autres symptômes causés par des carences en vitamines et minéraux.
- Soutenir un système immunitaire sain.
- Promouvoir le développement physique et cognitif des enfants.

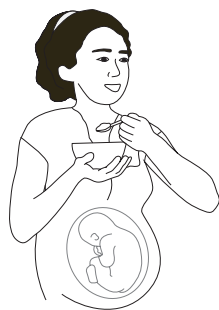
Recommandations :

- Les nourrissons pendant les 6 premiers mois de la vie doivent être nourris exclusivement au sein. Plus à 6 mois, commencez l'alimentation complémentaire.
- Les femmes enceintes et les enfants 6 mois doivent chercher à manger un régime nutritif qui comprend des fruits et légumes aux couleurs vives, des produits d'origine animale comme les produits laitiers, la viande, également les noix, les huiles et les légumineuses.

Instructions sur le Dosage des Multivitamines



Prendre **1 comprimé** chaque jour.



Il peut être utile de **prendre votre multivitamine avec de la nourriture**.



Les liquides peuvent vous aider à avaler votre multivitamine.



Les comprimés de multivitamines doivent être **pris tous les jours, mais un seul comprimé une fois par jour**.



Des bouteilles de multivitamines peuvent être données aux femmes pour qu'elles les ramènent à la maison pour un usage quotidien tout au long de leur grossesse. S'il reste des multivitamines dans la boîte après la grossesse, vous pouvez prendre les comprimés restants pendant l'allaitement.

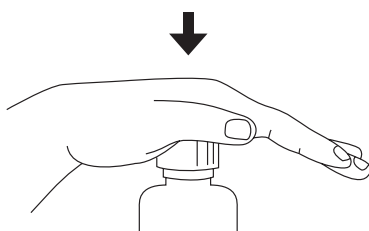
Entreposage :

Entreposer dans un endroit **SEC et FRAIS**, entre 15°C et 30°C.
Garder les bouteilles bien fermées.

Comment Ouvrir les Capuchons de Sécurité Enfants :

Avant de donner les bouteilles de multivitamines aux femmes, assurez vous qu'elles sont en mesure d'ouvrir le bouchon de sécurité résistant aux enfants.

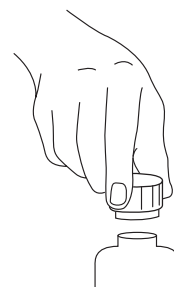
Bouteille à
couverture vissée :



Presser la paume de la main
sur le bouchon.



Tournez le capuchon dans le sens
indiqué par les flèches (dans le sens
contraire de l'aiguille d'une montre).



Retirer le
bouchon.

Effets secondaires possibles des multivitamines :

Lorsqu'elles sont prises selon les instructions, les multivitamines ne devraient pas provoquer d'effets indésirables. Cependant, certaines femmes souffrent de maux d'estomac, de constipation, de maux de tête ou d'un goût inhabituel ou déplaisant dans la bouche après avoir pris les multivitamines. Beaucoup de ces effets secondaires sont temporaires et disparaîtront à mesure que votre corps s'ajustera à la multivitamine. Prenez des multivitamines avec de l'eau, des collations ou au coucher pour réduire les effets secondaires.



NE PAS MANGER : Le petit paquet à l'intérieur de la bouteille contient du gel de silice. Bien qu'il soit non toxique et non nocif en cas d'ingestion (il s'agit essentiellement de sable), il ne doit pas être mangé. Le sachet doit rester dans la bouteille/ le récipient, car il aide à absorber l'humidité (eau) et maintient la qualité des vitamines et des minéraux. Cependant, veillez à garder le paquet hors de la portée des enfants en bas âge, car le paquet de gel de silice peut présenter un risque d'étouffement.



AVERTISSEMENT : Un surdosage accidentel de produits contenant du fer est **DANGEREUX POUR LES ENFANTS**. **GARDER CE PRODUIT HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS**. En cas de surdosage accidentel, contactez immédiatement le docteur ou le centre anti-poison.