

Les suppléments prénataux

Prendre chaque jour un supplément prénatal est fortement conseillé aux femmes enceintes afin de compléter leur alimentation.

Choisir son supplément prénatal

- Choisissez un supplément prénatal ayant un numéro de produit naturel (NPN) ou un numéro d'identification d'un médicament (DIN). Ces numéros assurent que le produit est sécuritaire et conforme aux normes canadiennes.
- Portez attention au tableau de la valeur nutritive, aux mises en garde sur l'étiquette et au nombre de comprimés à prendre par jour.
À noter : les suppléments sous forme de gélules ne contiennent généralement pas de fer.
- Portez attention à la liste d'ingrédients si vous avez des restrictions alimentaires. Par exemple, certains suppléments contiennent de la gélatine.

Choisissez un supplément prénatal qui contient :

- au moins 400 mcg (0,4mg) d'acide folique ;
- au moins 16 mg de fer.

La gélatine

La présence de gélatine est indiquée dans la liste des ingrédients. Par contre, la source de celle-ci n'est souvent pas précisée. La gélatine peut provenir du porc, du bœuf ou du poisson. Consultez le fabricant ou un pharmacien pour vérifier la source de gélatine dans un produit.



Prendre le supplément prénatal

- La prise du supplément prénatal est recommandée à partir de 3 mois avant la grossesse jusqu'à la période de l'allaitement pour compléter ses besoins en vitamines et minéraux.
- Prendre le supplément avec un repas ou une collation pour une absorption optimale.
- Prendre le supplément au moment de la journée auquel il est le mieux toléré.

Le supplément prénatal ne remplace pas une alimentation saine et équilibrée. Combiné avec les aliments, il permet de combler les besoins nutritifs élevés durant la grossesse.

Nourrir la vie

Les suppléments prénataux disponibles sur le marché

Produit	Comprimé(s) par jour	Fer (mg)	Acide folique (mcg)	Vitamine D (UI)	Calcium (mg)	Vitamine B12 (mcg)	Source de gélatine	Particularités	Coût quotidien
Adrien Gagnon	1	28	800	400	200	8	Aucune	Offerte dans le cadre du programme Olo	ND
Biomedic	1	27	1000	400	250	2,8	Aucune	Sans gluten	0,19 \$
Centrum	1	27	1000	600	250	2,6	Bovine et porcine	Sans gluten et lactose, vendu seul ou avec gélules d'ADH	0,23 \$
Equate	1	27	1000	400	250	2,6	Bovine	Sans gluten, sans lactose	0,10 \$
First Response	2	0	400	400	150	12	Porcine	Sans gluten, sans fer	0,20 \$
Jamieson	1	27	1000	600	200	2,8	Bovine, certifiée halal	Sans gluten, sans lactose	
Materna en comprimés	1	24	600	600	250	2,8	Aucune	Vendu seul ou avec gélules d'ADH	0,23 \$
Materna en gélées + ADH	1	0	400	600	150	2,8	Bovine et poisson	Sans fer	0,57 \$
Personnelle	1	24	600	600	250	2,8	Porcine	Sans lactose	0,23 \$
PregVit original	2	35	1100	600	300	12	Poisson	Sans gluten et lactose, Halal et Kashér	sous ordonnance