



## Le guide complet des vitamines prénatales

Si vous avez déjà une alimentation saine, vous vous demandez peut-être si vous avez vraiment besoin de prendre une vitamine prénatale. En réalité, même celles qui mangent le plus sainement ont de la difficulté à obtenir tous les éléments nutritifs dont leur bébé et elles-mêmes ont besoin.

Ce guide vous renseignera sur les bienfaits des vitamines prénatales et la façon de choisir celle qui vous convient le mieux.

**Dynacare**<sup>®</sup>



## Les éléments nutritifs essentiels nécessaires au développement de votre bébé

Durant votre grossesse, plusieurs éléments nutritifs sont essentiels à votre santé et à celle de votre bébé. L'acide folique et le fer sont parmi les plus importants et sont toujours intégrés aux vitamines prénatales puisque la majorité des femmes n'obtiennent pas un apport suffisant dans leur alimentation.

Si, au cours du mois avant de concevoir ainsi qu'au début de votre grossesse, vous prenez déjà une vitamine prénatale contenant de l'acide folique, le risque que votre bébé souffre de spina-bifida ou d'autres anomalies du tube neural sera réduit de 70 %. Il est aussi possible que votre bébé soit moins à risque de naître avec un bec-de-lièvre, une fente labiale et des malformations cardiaques. L'acide folique peut également être bénéfique pour vous puisqu'il peut réduire le risque de souffrir de prééclampsie. Idéalement, une femme devrait prendre un supplément d'acide folique si elle

est en âge de procréer, étant donné que la plupart des grossesses ne sont pas planifiées. Si vous planifiez avoir un enfant, vous devriez commencer à prendre de l'acide folique trois mois avant d'essayer de concevoir.

Le fer qu'on retrouve aussi dans les vitamines prénatales est un minéral que l'alimentation des femmes ne leur fournit pas en quantité suffisante. Si votre apport en fer est insuffisant, il peut causer une anémie par carence en fer, une condition pour laquelle un lien a été établi avec un accouchement prématuré, un faible poids à la naissance et la mortalité infantile. La prise d'une vitamine prénatale peut vous aider à prévenir ces problèmes.







## Les femmes qui ont le plus besoin de vitamines prénatales

Si vous avez des restrictions alimentaires, des problèmes de santé (le diabète en est un exemple) ou des complications pendant votre grossesse, une vitamine prénatale est encore plus importante. Les femmes végétaliennes ou végétariennes et celles qui souffrent d'intolérance au lactose ou à certains aliments devraient absolument prendre une vitamine prénatale.

Les fumeuses, les toxicomanes et les femmes souffrant de troubles sanguins, de désordres alimentaires ou de maladies chroniques ont également un besoin accru des éléments nutritifs fournis par les vitamines prénatales. Enfin, si vous vivez une grossesse multiple ou si vous avez subi un pontage gastrique (ou chirurgie bariatrique), une vitamine prénatale s'impose. Les femmes ayant des problèmes de santé ou qui ont déjà vécu des complications lors de grossesses antérieures devraient discuter avec leur médecin du besoin de prendre une dose d'acide folique ou de vitamines prénatales plus élevée que celles offertes par la plupart des marques vendues sans ordonnance.

## Les bienfaits de prendre tôt des vitamines prénatales

Les médecins recommandent de prendre des vitamines prénatales avant de devenir enceinte. Lorsque cela n'est pas possible, il est important d'en prendre à la première occasion. Si vous prenez une vitamine prénatale au moins trois mois avant la conception, ceci peut réduire les nausées matinales. Il est également recommandé de prendre un supplément vitaminique pour toute la durée de l'allaitement.





## Autres suppléments importants

Il existe plusieurs suppléments que vous pouvez prendre en plus de votre vitamine prénatale, dont du calcium, des acides gras essentiels et de la vitamine D. Vous devriez consulter votre médecin pour savoir si ces suppléments vous conviennent.

Bien que de nombreuses vitamines prénatales contiennent du calcium, sa quantité n'est habituellement pas suffisante pour soutenir le développement des os, des dents, des nerfs et des muscles de votre bébé. La prise d'un supplément de calcium, si recommandé par votre médecin, est une bonne idée.

Des acides gras essentiels, comme les oméga-3 DHA et EPA, ne sont pas intégrés aux vitamines prénatales, mais ils sont importants pour favoriser le développement des tissus cérébraux, nerveux et oculaires de votre bébé.

La vitamine D est une autre vitamine essentielle, car elle aide à la formation des os et des dents tout en régulant les niveaux de calcium et de phosphore. Une carence en vitamine D peut causer des complications pendant la grossesse,

comme le diabète gestationnel et la prééclampsie.

Votre bébé peut aussi avoir une carence en vitamine D dès sa naissance, ce qui peut le rendre vulnérable au rachitisme, à des problèmes de croissance et de solidité des os, ainsi qu'à des retards de croissance.

## Choisir les meilleures vitamines prénatales

Les meilleures vitamines prénatales vous fourniront suffisamment d'acide folique et de fer sans toutefois contenir des éléments pouvant être nocifs pour votre bébé. À titre d'exemple, les vitamines prénatales contiennent généralement de la vitamine A sous forme de bêta-carotène parce que, à fortes doses, la vitamine A provenant de sources animales peut causer des anomalies congénitales. Consultez votre médecin pour choisir la vitamine prénatale qui vous convient le mieux.



## Composer avec les nausées

Les vitamines prénatales sont souvent grosses, ce qui les rend difficiles à avaler surtout si vous souffrez de nausées matinales. Consultez votre médecin sur la possibilité de prendre des comprimés plus petits ou spécialement enrobés pouvant être plus faciles à avaler.

Certaines vitamines prénatales, dont celles contenant plus de 30 mg de fer, peuvent causer des maux d'estomac ou encore de la constipation ou de la diarrhée. Le fait de les prendre aux repas ou avant le coucher peut aider à réduire les nausées.

Les vitamines prénatales à croquer ou en poudre sont d'autres options pouvant mieux vous convenir.



## Autres renseignements importants sur la santé de votre bébé :

### Le test prénatal Harmony<sup>MC</sup>

En plus de prendre des vitamines prénatales et de rester en santé, un test de dépistage prénatal est un excellent moyen pour en savoir plus sur la santé de votre bébé. Le test prénatal Harmony<sup>MC</sup> de Dynacare est un test non invasif qui permet le dépistage d'anomalies chromosomiques avec un très haut taux de détection. Le syndrome de Down est la plus courante de ces anomalies. Les femmes de tous âges peuvent avoir recours à ce test, même si elles attendent des jumeaux, si elles ont conçu à l'aide de traitement de fécondation in vitro ou si elles ont des facteurs de risques particuliers. Il est possible de réaliser le test dès 10 semaines de grossesse et vous obtiendrez les résultats dans un délai de 10 jours.

**Contactez votre médecin pour vous renseigner davantage sur le test prénatal Harmony<sup>MC</sup>.**