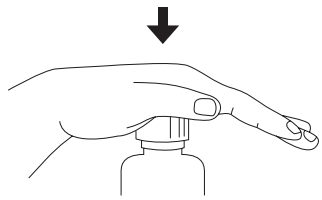
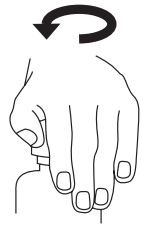


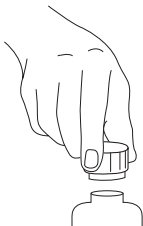
Comment ouvrir les flacons à bouchon « sécurité enfant » :



Avec la paume de la main, appuyez fermement le bouchon vers le bas.



Tournez-le dans le sens indiqué par les flèches (le sens inverse des aiguilles d'une montre).



Retirez le bouchon.

Faites attention à votre consommation quotidienne de multivitamines prénatales :

Trouvez une astuce pour vous rappeler de prendre votre multivitamine prénatale chaque jour. Dans le calendrier ci-dessous, rayez chaque jour où vous prenez votre multivitamine prénatale.

	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

Pour la promotion de grossesses saines

Une bonne nutrition pendant la grossesse commence par une multivitamine prénatale quotidienne.



Les multivitamines prénatales favorisent des grossesses saines

Les multivitamines prénatales, également appelées suppléments de vitamines et minéraux prénataux, sont un complément quotidien de 15 vitamines et minéraux essentiels, dont le fer. Elles peuvent vous aider à répondre à vos besoins nutritionnels accrus pour garantir une grossesse et une naissance saines, ainsi qu'une croissance du bébé en bonne santé.

Plus tôt vous commencez à prendre une multivitamine prénatale, plus l'impact des vitamines et des minéraux qu'elle contient peut être important sur votre santé et celle de votre enfant.

Les multivitamines prénatales permettent de :

- Répondre à vos besoins nutritionnels accrus pour favoriser une grossesse saine.
- Réduire l'anémie, une condition souvent causée par un apport insuffisant en fer dans l'alimentation.
- Favoriser un système immunitaire sain.
- Diminuer la probabilité d'anomalies congénitales et améliorer les résultats à la naissance.
- Etablir des bases solides pour que votre bébé grandisse en bonne santé.

Prenez votre multivitamine prénatale quotidienne

La prise quotidienne de la multivitamine prénatale est une étape simple visant à assurer une grossesse saine. Chaque flacon contient 180 gélules, soit un approvisionnement de 6 mois. Voici quelques conseils pratiques qui vous aideront à prendre votre multivitamine prénatale quotidienne :

- Prenez une (1) seule gélule de multivitamine prénatale chaque jour jusqu'à ce que le flacon soit vide.
- Pour vous aider à vous rappeler de prendre votre multivitamine tous les jours, prenez-la au même repas, chaque jour, ou gardez le flacon dans un endroit qui vous aidera à vous en souvenir, comme par exemple à côté du réfrigérateur ou sur votre table de nuit. Vous pouvez également utiliser une application de suivi ou programmer une alarme quotidienne sur votre téléphone.
- Des effets secondaires légers peuvent parfois survenir, notamment des maux d'estomac, une constipation ou des maux de tête. La prise de multivitamines prénatales avec de l'eau, des collations ou à l'heure du coucher permet de réduire ces effets secondaires.
- La prise quotidienne d'une multivitamine prénatale est une étape clé pour assurer une grossesse saine. Pensez à votre routine quotidienne : qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de prendre votre multivitamine prénatale quotidienne ? Qu'est-ce qui pourrait faciliter sa prise quotidienne ?



Quelles mesures pouvez-vous prendre pour ne pas oublier de prendre votre multivitamine prénatale quotidienne ?

Rangement des multivitamines prénatales :

- Les multivitamines prénatales doivent être conservées dans leur flacon, le bouchon bien fermé, et hors de portée des jeunes enfants.
- Chaque flacon contient un petit sachet de gel de silice. Ce sachet permet de conserver la qualité des vitamines et des minéraux. Il doit rester dans le flacon.
- Rangez le flacon dans un endroit **FRAIS** et **SEC**, entre 59° et 89°F ou entre 15° et 31°C.