

SUPPLÉMENTATIONS DE LA GROSSESSE

	SUPPLEMENTATION	DOSE	POURQUOI ?
ACIDE FOLIQUE (=VITAMINE B9)	OUI +++	0,4mg/jour en temps normal 5mg/j si ATCD d'absence de fermeture du tube neural Dès l'arrêt de la contraception et jusqu'à 5 SG	Diminue le risque d'anomalie de fermeture du tube neural
VITAMINE D	OUI +++ A partir du 6 ^{ème} mois	100 000 UI en dose unique au 6 ^{ème} mois	Permet l'absorption du calcium + prévient les allergies et l'asthme dans l'enfance. Si carence, risque d'hypocalcémie néonatale
FER	PAS SYSTEMATIQUE (Seulement si ferritine <12mg)	30 à 60mg/jour dès que l'anémie est déclarée	
VITAMINE B12	PAS SYSTEMATIQUE		Permet l'entrée de l'acide folique dans les globules rouges immatures

Les 2 seules suppléments **OBLIGATOIRES** pendant la grossesse sont **l'acide folique** et la **vitamine D**. Les autres sont seulement **recommandées**.