

Quelle supplémentation pendant la grossesse ?

	Pourquoi ?	Quand ?	Oui ou non ?	Combien ?
oméga-3	Développement du cerveau et du système nerveux du fœtus.	Dès le début de la grossesse.	Oui, si vous ne consommez ni poissons gras ni huile de colza.	250 mg par jour.
folates vitamines B9	Prévention de certaines malformations graves du fœtus.	Avant et pendant la grossesse.	Oui.	400 microgrammes par jour pour la B9, 2 mg pour la B6 et 2,6 microgrammes pour la B12.
fer	Performance du système immunitaire et oxygénation du fœtus.	Pendant toute la grossesse si besoin, avec prise de sang tous les 3 mois.	Selon résultat de la prise de sang.	30 mg par jour.
calcium	Solidité du squelette et des dents du fœtus. Diminution des risques d'hypertension artérielle chez la femme enceinte.	Pendant toute la grossesse.	Oui, si vous négligez les produits laitiers ou manquez de vitamine D.	Pas plus de 1200 mg par jour.
vitamine D	Fixation du calcium et bonne marche du système immunitaire.	Pendant toute la grossesse.	Oui.	10 microgrammes par jour.
iode	Développement cérébral et psychomoteur du fœtus.	Pendant toute la grossesse.	Selon dosage dans les urines.	Pas plus de 100 microgrammes par jour.