

المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة حقائق لمزودي الخدمة

ما هي المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة؟

ان تقديم الفيتامين والمكملات المعدنية خلال فترة الحمل من الممكن ان يساعد في تلبية الطلب المتزايد على العناصر الغذائية والذي غالبا لا تتم تلبيةه من خلال الغذاء لوحده. ان المغذيات الدقيقة هي مهمة للغاية للنمو الصحي، منع الامراض والرفاه. على الرغم من الحاجة اليها بكميات قليلة، ان المغذيات الدقيقة لا ينتجها الجسم ويجب الحصول عليها من الغذاء أوالمكملات. ان "اليوني ماب"1 يتكون من 15 عنصر غذائي من المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة لدعم عملية الحمل وجعلها صحية.

¹ ان المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة لـ "يوني ماب" تم تركيبها لتقديم البدل الغذائي اليومي الموصى به لكل عنصر غذائي.

ما هي فوائد تناول المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة بدلا من الحديد وحمض الفوليك؟

ان المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة تحتوي على 15 عنصر غذائي اكثر من الحديد وحمض الفوليك، حيث ان الحديد وحمض الفوليك تحتوي على عنصرين غذائيين اثنين فقط. حيث ان المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة اثبتت تحسن في صحة الام ونتائج الحمل مقارنة بالحديد وحمض الفوليك. في حين ان كلاهما يقلل معدل الانيميا عند الامهات، فقد ثبت بالدليل ان المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة تقدم تحسنا اضافية في نتائج الولادة للنساء اللواتي يعانين من نقص التغذية، بما في ذلك فقر الدم وظا نقص الوزن خلال فترة الحمل.

هذه الفوائد تشمل على تقليل في ما يلي:

- فقر الدم عند النساء² وغيرها من الاعراض الناتجة عن نقص الفيتامينات والمعادن
- انخفاض الوزن عند الولادة² (اقل من 2500 غرام)³
- صغر الحجم بالنسبة لعمر الحمل² (اقل من النسبة المئوية رقم 10)³
- المواليد قبل الاوان (اقل من 37 اسبوع)³
- وفيات الاطفال عند عمر 6 شهور³
- المواليد المتوفين³

15 عنصر غذائي في المكملات الغذائية الدقيقة

المتعددة:

حديد، حمض الفوليك، فيتامين أ، فيتامين سي، فيتامين د، فيتامين إي، فيتامين بي1 (ثيامين)، فيتامين بي2 (ريبوفلافين)، فيتامين بي3 (نياسين)، فيتامين بي6، فيتامين بي12، زنك، نحاس، اليود والسيلينيوم

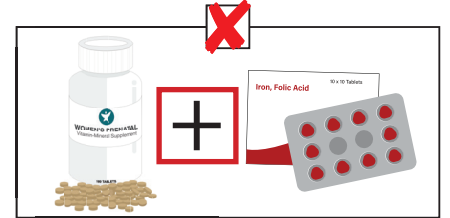
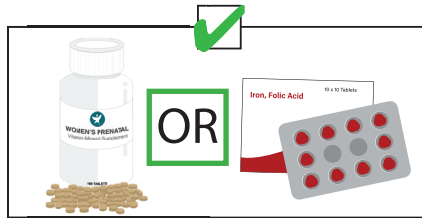
مقارنة بـ

اثنين من العناصر الغذائية في الحديد وحمض الفوليك:
الحديد وحمض الفوليك

CD004905. DOI: 10.1002/14651858.CD004905.pub6. رقم المقالة: Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 3. Keats EC, Haider BA, Tam E, Bhutta ZA 2
معدلات تأثير المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة لأم على المواليد المولود، ونتائج الولادة، وفيات الرضع: التحليل التلوي الدقيق لبيانات المرض الفردية من 17 تجربة عشوائية في
الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط. The Lancet Global Health, 2017, Vol 5, Issue 11, e1090 - e1100.

لغايات الوقاية، فإنه لا ينصح للمرأة الحامل بأخذ كلا من المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة

والحديد وحمض الفوليك في نفس الوقت او في نفس اليوم. هذا قد يؤدي الى تناول جرعة عالية من الحديد، والتي ممكن ان تسبب اعراض جانبية مثل الامساك، القيء، الغثيان والاسهال.



* في حالات فقر الدم الشديدة اثناء الحمل (حسب ما يحددها يعرف من قبل السلطات الصحية المحلية)، فإن المسببات والعلاج يجب ان يتم تحديده من خلال مختص الرعاية الصحية.

ما عدد المرات التي يجب على السيدة فيها تناول المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة؟

قم بتشجيع السيدة بأخذ قرص واحد يوميا من المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة خلال فترة الحمل وحتى نفاذ العلبة (مثال، بإستطاعتها ايضا تناولها اثناء الرضاعة).

ان تناول المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة مع السوائل، الطعام وبعد الوجبات، او وقت النوم من الممكن ان يقلل من الاعراض الجانبية. على اية حال، اذا استمرت الاعراض، يجب على السيدة الحامل التحدث مع مختص اخصائي الرعاية ما قبل الولادة.

ما هي الاعراض الجانبية المحتملة للمكملات الغذائية الدقيقة المتعددة؟

عندما يتم تناولها حسب الارشادات، فإنه ليس من المتوقع ان تسبب المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة اثار جانبية؛ هذه الاعراض الجانبية هي غالبا مؤقتة وتختفي بمجرد ان يتكيف الجسم معها:

- اضطراب في المعدة (مثل الغثيان، القيء والاسهال)،
- الامساك،
- الصداع، او
- طعم غير عادي او غير سار في الفم

لا تقم بإعطاء المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة

الى:

✗ الرجال، الاطفال والنساء غير الحوامل

✗ النساء الحوامل التي تأخذ بالاصل الحديد وحمض

الفوليك من العيادات المحلية في منطقتهم او من خلال خدمات التوعية



الرسائل الرئيسية لتقديم المشورة للنساء الحوامل

- اطلب من المرأة إعادة الخطوات للتأكد من انها تفهم او قم بتوجيه بعض الاسئلة للتأكد من فهمها.
- لا تقوم بمشاركة المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة مع الاصدقاء او العائلة كونها مخصصة للنساء الحوامل ومهمة جدا لنمو الطفل.



- احفظ المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة في مكان آمن بعيدا عن متناول الاطفال.
- اليك بعض الافكار لمساعدة المرأة على تذكر اخذ المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة يوميا:

✓ تناول المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة كل يوم في نفس الوقت، بعد الوجبة (هذا يساعد على اتخاذها كعادة، مع انه ليس ضروري لعمل المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة).

✓ ضبط المنبه او استخدام تذكير اخر لاخذ المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة يوميا.

✓ حفظ العلبة في مكان بحيث يمكن رؤيتها كل يوم، ولكن بعيدا عن متناول الاطفال.

✓ الطلب من الاصدقاء او العائلة بالتذكير في تناولها.

• اذا نسيت المرأة في يوم، لا يجوز تناول حبتين من المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة في اليوم التالي؛ فقط الاستمرار في تناول قرص واحد كالمعتاد.

• اجب على اي اسئلة وطم بتمديد اية مخاوف لدى للمرأة.

هل تستخدم المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة للحصول على طفل "ذو حجم كبير" والذي يكون ذو حجم اكبر من عمر الحمل؟

لا، ان المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة تعزز النمو والتطور الامثل للجنين. يجب مراقبة النساء ذوات القامة القصيرة (المصابات بالتقزم وانخفاض الطول بالنسبة للعمر) طوال فترة الحمل وتلقي رعاية التوليد المناسبة لضمان ولادة صحية.

لضمان تجربة حمل صحية واطيابة، انصح النساء بما يلي:

- حضور مواعيد الرعاية الصحية السابقة للولادة، حيث توصي منظمة الصحة العالمية بما لا يقل عن 6 زيارات من اجل الرعاية السابقة للولادة في كل حمل.
- تناول غذاء صحي يشمل على مختلف انواع الاطعمة من مختلف المجموعات الغذائية.
- تضمين النشاط البدني في الروتين اليومي
- مراقبة الوزن خلال الحمل
- ضبط السكري بما في ذلك سكر الحمل

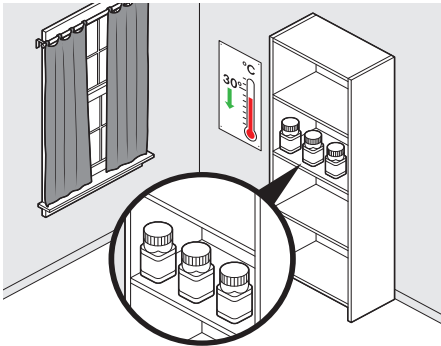
هل تؤثر المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة على خصوبة النساء؟

بينما يمكن للنساء اللواتي يحاولن الإنجاب الاستفادة من التغذية المحسنة، ان المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة هي ليست دواء للخصوبة. انصح المرأة باستشارة الطبيب للحصول على نصيحة تتعلق بالخصوبة.

ان المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة هي ايضا ليست حبوب لمنع الحمل و لا يمكن استخدامها لغايات تنظيم الاسرة.

كيف يجب تخزين المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة؟

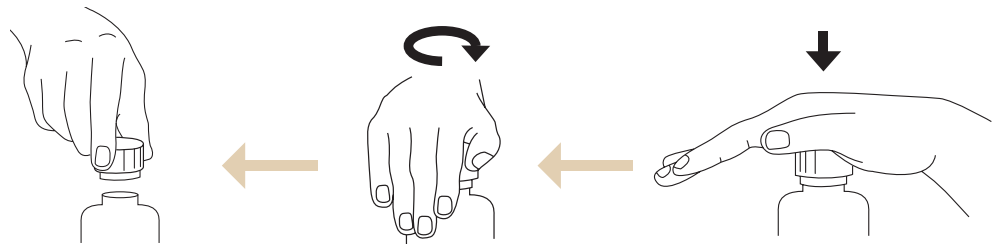
- قم بتخزين المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة في مكان بارد، جاف، بين درجة حرارة 15 و 30 مئوية.
- احفظ العبوة محكمة الاغلاق وبعيدة عن متناول الاطفال.



كيف بإمكانني ان اعطي المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة للنساء الحوامل؟

- قم بإعطاء كل سيدة حامل عبوة مكونة من 180 حبة من المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة خلال فترة الحمل. لاسباب تتعلق بالامان وللحفاظ على المكملات الغذائية الدقيقة المتعددة من الضياع، قم بحفظ المكملات في العبوة الاصلية.
- قم بإخبار المرأة حول التخزين الامن، الجرعات، الاعراض الجانبية، والمحاذير وطم بعرض طريقة فتح غطاء العبوة كونها محمية من عبث الاطفال.

كيف تستطيع فتح غطاء العبوة المحمية من عبث الاطفال؟



انزع الغطاء.

قم بإدارة الغطاء بالاتجاه

المشار اليه بالسهم (عكس عقارب الساعة).

استخدم كف اليد للضغط بقوة على الغطاء.