

# طريقة اعطاء مجموعة الفيتامينات للحامل

- خلال فترة الحمل، تحتاج الحامل الى مزيد من الفيتامينات والمعادن ان اعطاء المكملات الغذائية على شكل مجموعة فيتامينات بشكل يومي هي الطريقة الافضل لتلبية الحاجة اليها
- ان التغذية الكافية تحسن من نتائج الحمل
  - كلما بدأت الحامل بأخذ مجموعة الفيتامينات مبكرا والتزمت باخذ قرص واحد يوميا، كلما كان تأثير الفيتامينات والمعادن عليها وعلى طفلها ايضا بشكل افضل



## الفيتامينات والمعادن كتلك الموجودة في مجموعة الفيتامينات من الممكن ان تساعد في:

- تحسن في وزن الطفل، تقليل عدد المواليد الجدد ذوي الحجم الصغير مقارنة مع العمر، تقليل حالات الولادة المبكرة بالإضافة الى تقليل معدلات وفيات الاطفال عند عمر 6 شهور.
- تقليل معدلات الانيميا\فقر الدم، العمى الليلي والاعراض الاخرى التي تسببها نقص الفيتامينات والمعادن
- تقوية نظام المناعة في الجسم
- تقوية التطور الجسدي والمعرفي للرضع

## توصيات:

- يجب ارضاع الطفل رضاعة طبيعية خلال الستة اشهر الاولى عند عمر الستة أشهر، ابدأ بإطعام الطفل كمكمل للرضاعة
- يجب على الحوامل والاطفال من عمر 6 شهور اتباع نظام غذائي متنوع يشمل على الخضار والفواكة ذات الالوان الزاهية، منتجات الحيوانات مثل الالبان واللحوم بالإضافة الى المسكرات، الزيوت والبقوليات.



تناول قرص واحد - فقط واحد- من متعدد الفيتامينات يوميا الى ان تنتهي العبوة كامل

## التعليمات الخاصة بجرعات طارد متعدد الفيتامينات

- تناول قرص 1 (واحد) من متعدد الفيتامينات طول فترة الحمل
- ينصح بعمل تذكير او روتين للتأكد من تناول اقراص متعدد الفيتامينات يوميا
- يجب على النساء البدء بتناول متعدد الفيتامينات بمجرد انها علمت بأنها حامل
- ان تناول متعدد الفيتامينات ليلا وأو مع الطعام من الممكن ان يساعد في التقليل من الاعراض الجانبية
- في حال تبقى اقراص في عبوة مجموعة الفيتامينات، تستطيع السيدة أن تأخذ تلك الاقراص خلال فترة الرضاعة.



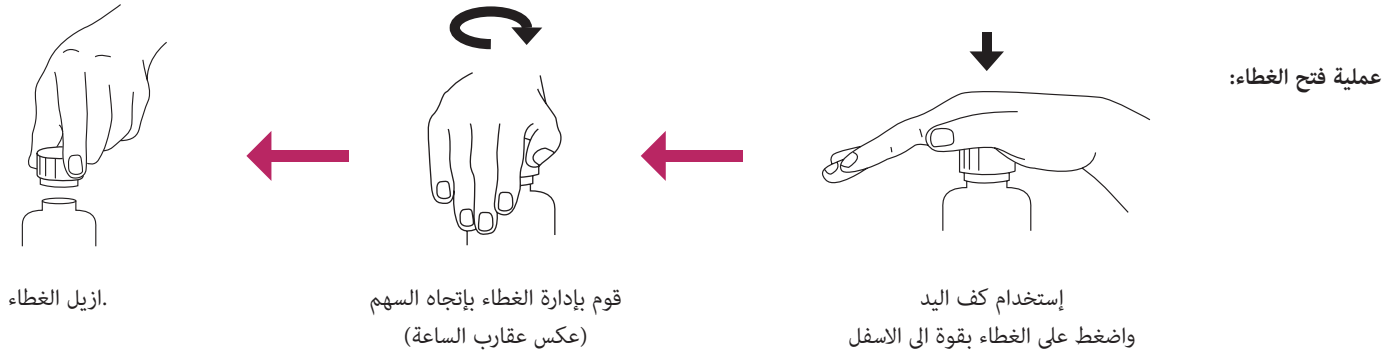
من الممكن اعطاء حامل عبوات مجموعة الفيتامينات لاستخدامها اليومي في المنزل طيلة فترة الحمل. في حال تبقى اقراص في عبوة مجموعة الفيتامينات، تستطيع السيدة أن تأخذ تلك الاقراص خلال فترة الرضاعة

### التخزين:

احفظها في مكان جاف وبارد عند درجة حرارة 15-30 درجة مئوية  
اغلق العبوة بإحكام

### طريقة فتح العبوة المحمية من الاطفال

تأكد من أن السيدة تستطيع فتح العبوة المحمية من الاطفال قبل اعطاءها عبوة مجموعة الفيتامينات



### الاثار الجانبية المحتملة لمتعدد الفيتامينات

لا يتوقع حصول آثار جانبية ذات تأثير كبير اذا تم تناول متعدد الفيتامينات حسب التعليمات. على اية حال، بعض النساء تواجه اضطراب بالمعدة، امساك، صداع او طعم في الفم غير المعتاد بعد تناول متعدد الفيتامينات. معظم هذه الاثار الجانبية هي مؤقتة وتذهب عندما يعتاد الجسم على متعدد الفيتامينات. قم بتناول متعدد الفيتامينات مع الماء، او الوجبات الخفيفة او عند وقت النوم لتقليل تلك الاثار الجانبية

لا تأكل: الكيس الصغير الموجود داخل العبوة يحتوي على جل السيليكا، على الرغم من انه ليس سام وغير مؤذي اذا تم بلعه، ولكن لا تقوم بأكله يجب الحفاظ على هذا الكيس الصغير داخل العبوة كونه يساعد على امتصاص الرطوبة ويحافظ على جودة الفيتامينات والمعادن طيلة فترة وجودها في العبوة. على اية حال، يجب اخذ الحيلة بإبقاء هذا الكيس الصغير بعيدا عن تناول الاطفال كون جل السيليكا الموجود داخل هذا الكيس من الممكن ان يسبب خطر الاختناق للاطفال.



تحذير: من الممكن ان يؤدي اخذ جرعة زائدة من المنتجات التي تحتوي على الحديد الى تسمم مفضي للموت للاطفال دون 6 سنوات. احفظ هذا المنتج بعيدا عن تناول الاطفال. في حال اخذت جرعة زائدة، اتصل بالطبيب او مركز مختص بالسموم فورا.