

Pangirumdom sa Pagtumar kan MMS

Magtumar kan MMS aroaldaw



Magtumar sana ki sarong tableta nin MMS aroaldaw sagkod maubos an laog kan botelya

- Magtumar nin sarong tableta ng MMS aroaldaw sa laog kan siyam na bulan na pagbados
- Magibo ki mga pagrurumdom para masiguro na aroaldaw na makatumar nin MMS
- Ang mga kababaihan ay kaipuhan magpuon ng magtumar nin MMS pagnaraman na sinda ay bados
- Ang pagtumar nin MMS sa banggi at/o maykaiba ng pagkakan asin tubig ay pwedeng makatabang sa mga posibleng side effects
- Pagkatapos mangaki kung igwa pang laog ang botelya, ipadagos ang pagtumar nin bitamina habang nagpapadudo

Itago/Ibugtak/Ikaag

Itago/Ibugtak/Ikaag sa malipot at mamarang lugar na may temperaturang 15°-30°C.

Siguraduhon na nakatakop ng marhay ang botelya kan bitamina.

Sundan ang sa iyang aroaldaw na MMS

Sa aroaldaw na pagtumar nin MMS, markahan ang petsa sa kalendaryo an sa iyang pagtumar.

January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
1		1		1		1		1		1	
2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5
7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6
8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7
9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8
10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9
11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10
12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11
13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12
14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13
15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14
16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15
17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16
18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17
19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18
20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19
21	20	21	20	21	20	21	20	21	20	21	20
22	21	22	21	22	21	22	21	22	21	22	21
23	22	23	22	23	22	23	22	23	22	23	22
24	23	24	23	24	23	24	23	24	23	24	23
25	24	25	24	25	24	25	24	25	24	25	24
26	25	26	25	26	25	26	25	26	25	26	25
27	26	27	26	27	26	27	26	27	26	27	26
28	27	28	27	28	27	28	27	28	27	28	27
29	28	29	28	29	28	29	28	29	28	29	28
30	29	30	29	30	29	30	29	30	29	30	29
31	30	31	30	31	30	31	30	31	30	31	30

Marhay na hawak kan Ina

Marhay na nutrisyon at Aroaldaw na Suplimentasyon



Suplimentasyon

Ang mga bados ay may kaipuhan na mas dakol na bitamina at minerals. Sa aroaldaw na pagtumar nin MMS ay marhay na paraan para madugangan nin kaipuhan na sustansya dahil dakol na mga babae na dai ninda nakuku ang gabos na sustansya kung sa pagkakan lang. Magkaka igwa nin marhay na epekto sa kakusugan ng mag ina, kung nagtumar tulos sinda nin MMS mula sa agang pagbabados.

Ang pagtumar kan MMS ng mga bados ay makatatabang sa:

- Magpababa nin anemia.
- Magpakusug nin resistensya.
- Maparahay ang timbang kan aki (birth weight) , bawasan kan numero nin small-for-gestational-age (SGA) bagong aki, bawasan nin preterm births at bawasan kan nataktakan at pagkagadan ning aki pagabot ning anum na bulan.
- Magkaigwa nin makusug na pundasyon ng marhay na hawak nin aki.

Ang mga bagong ipinangaki sa unang anum na bulan ay dapat na eksklusibong pinapadudo. Pag abot nin anum na bulan, pwede nang magpuon kan dinugang na pagkakan maliban sa gatas ng ina.

+ Masustansyang Pagkakan

Ang mga bados na ina ay kaipuhan magkakan ng masustansyang pagkakan. Kaiba dyan ang sari-saring prutas at gulay, whole grains, mga pisug, lamang karne at produktong ginibo sa gatas.



Vitamin D

- Sumusuporta na mamentina ang makusog na tulang kan lawas.
- Kaiba ang mga matatabang sira, pinakusug na mga produktong pagkakan arog kan gatas, breakfast cereals sa marhay na pagkakan.

Calcium

- Napapanataling makusug ang mga tulang ng ina.
- Kaiba ang gatas, mga produktong ginibo sa gatas, collared greens at salmon sa mga marhay na pagkakan.

Folic Acid

- Nakakatabang sa pagingat na magkaigwa ng mga depekto sa spinal cord.
- Kaiba ang mga madahon na berdeng gulay, whole grains mani at mga pisug ay mga marhay na pagkakan.

Iron

- Nakakatabang sa paglikay sa anemia.
- Kaiba ang karneng baka, manok, pisug at brokoli ay marhay na pagkakan.