

تغذیه مادران سالم

تغذیه خوب و مکمل روزانه



پیگیری تابلیت - MMS روزانه شما:

هر روز تابلیت - MMS خود را استفاده کنید
تاریخ استفاده را در تقویم خود علامت گذاری کنید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

هدایات جهت دوز مکمل مولتی مایکرونیوترینت (مواد ریز مغذی)

تابلیت - MMS را روزانه استفاده کنید.



تا خالی شدن بوتل ، هر روز یک - و فقط یک تابلیت
- MMS را استفاده کنید.

- در طول حاملگی روزانه ۱ (یک) تابلیت MMS مصرف کنید.
- ایجاد روال و یا یادآوری برای اطمینان از اخذ تابلیت های MMS به صورت روزانه
- خانم ها باید به محض اینکه می دانند حامله هستند مصرف MMS را آغاز کنند.
- مصرف MMS از طرف شب و / یا همراه با غذا و آب به کاهش عوارض جانبی کمک خواهدکرد.
- اگر بعد از رفع حمل MMS در بوتل باقی مانده است ، مکمل های باقی مانده را در دوران پس از ولادت و / یا هنگام شیردهی مصرف کنید.

ذخیره:

درجای سرد و خشک بین ۳۰-۱۵ درجه سانتی گرید نگهداری نمایید و سر پوش بوتل را محکم ببندید.

رژیم غذایی سالم

مکمل +

مادران حامله باید یک رژیم غذایی مغذی که شامل انواع میوه ها و سبزیجات، غله جات کامل، مغزیات، لوبیا، گوشت های نازک، و محصولات لبنی.

خانمهای حامله نیاز به ویتامین ها و مواد معدنی افزایش یافته دارند. از آنجا بیکه بسیاری از زنان مواد مغذی کافی را از طریق غذا به تنهایی دریافت نمی کنند، MMS روزانه یک راه عالی برای پاسخگویی به این نیاز است. هر قدرکه یک زن در اوایل حاملگی شروع به مصرف MMS کند، به همان اندازه تاثیر ویتامین ها و مواد معدنی می تواند بر صحت او و صحت فرزندش بیشتر باشد.



MMS برای خانم های حامله می تواند کمک کند:

- کاهش کم خونی
- کمک به یک سیستم معافیتی سالم
- بهبود وزن زمان تولد، کاهش تعداد اطفال نوزاد در سن کوچک برای حاملگی، کاهش تولد زودرس و کاهش مرگ و میر نوزادان در ۶ ماهگی
- ایجاد یک اساس قوی برای طفل تان جهت نمو و رشد منحصیث یک طفل صحت مند.

آهن

- به وقایه از کمخونی کمک میکند.
- منابع غذایی خوب شامل گوشت گاو، مرغ، لوبیا، و بروکلی.

فولیک اسید

- کمک می کند تا از نقص در ستون فقرات جلوگیری شود
- منابع غذایی خوب شامل سبزیجات سبز برگ دار، غله جات کامل، لوبیا، مغزیات، و دانه ها است.

کلسیم

- استخوانهای مادر را قوی نگه میدارد.
- منابع غذایی خوب شامل شیر و محصولات لبنی، سبزی های پهن، بادام، و ماهی آزاد است.

ویتامین دی

- کمک به انکشاف استخوان و تعمیر و نگهداری.
- منابع غذایی خوب شامل ماهی چرب و محصولات غذایی غنی شده مانند شیر و غله جات صبحانه است.

اطفال در شش ماه اول زندگی باید بطور انحصاری از شیر مادر تغذیه شوند. سپس در ۶ ماهگی، تغذیه مکمل شروع شود.