

چطور مولتی ویتامین را به خانم های حامله می دهند

در طول دوران حاملگی خانم ها نیاز بیشتری به ویتامین ها و مواد معدنی دارند. فراهم کردن مکمل تغذی بشکل یک مولتی ویتامین روزانه یک راه عالی برای رسیدن به این نیاز بیشتر است.

- تضمین تغذیه کافی، نتیجه حاملگی را بهبود می بخشد.
- هرچند یک خانم حامله زودتر به گرفتن مولتی ویتامین آغاز می کند و پیروی زیادتر از گرفتن 1 مولتی ویتامین در هر روز باشد، به همان اندازه تأثیر ویتامین ها و مواد معدنی بر سلامتی و صحت او و طفل اش بیشتر می شود.



ویتامین ها و مواد معدنی مانند موادی که در یک مولتی ویتامین وجود دارد، کمک می کند:

- کاهش کم خونی، شب کوری و اعراض دیگر
- ناشی از کمبود ویتامین و مواد معدنی یا منرالها.
- بهبود وزن هنگام تولد، کاهش تعداد نوزادانی که به تناسب سن حاملگی کوچک اند (SGA)، کاهش تعداد نوزادانی که قبل از تکمیل دوره حاملگی به دنیا می آیند، و کاهش مرگ و میر اطفال در سن ۶ ماهگی.
- حمایت یک سیستم معافیتی سالم. توسعه رشد جسمی و
- شناختی در اطفال شیرخوار.

توصیه ها:

- اطفال در شش ماه اول زندگی باید بطور انحصاری از شیر مادر تغذیه شوند. سپس در ۶ ماهگی، تغذیه مکمل شروع شود.
- خانم های حامله و اطفال سر از سن ۶ ماهگی، باید رژیم غذایی مغذی بخورند که شامل انواع میوه ها و سبزیجات با رنگ روشن، محصولات حیوانی مانند لبنیات و گوشت، مغزیات، روغن ها و حبوبات میباشد.



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

هدایات جهت دوز مکمل مولتی مایکرونیوتیرینت (مواد ریز مغذی)

- 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.



بوتل های مولتی ویتامین را می توان به خانم های حامله داد تا تابلیت ها را روزانه در تمام مدت حاملگی در خانه مصرف کنند. اگر بعد از ختم حاملگی هنوز مولتی ویتامین ها در بوتل باقی مانده باشند، بهتر است آنها را در طول مدت شیردهی مصرف کرد.

ذخیره:

در یک مکان خشک، سرد بین 15 الی 30 درجه سانتی گرید نگهداری کنید. بوتل را محکم بسته نگهدارید.

چطور سر بوتل های مقاوم در برابر طفل را باز کرد:

قبل از اینکه به مادران اجازه دهید بوتل های مولتی ویتامین ها را به خانه ببرند، باید مطمئن شوید که آنها می توانند سر بوتل مقاوم در برابر طفل را باز کنند.

سر بوتل را پیچ دهید:



سر بوتل را بر دارید.

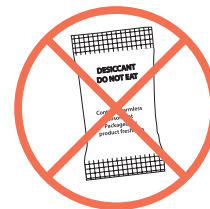
سرپوش را به سمتی که با تیر نشانی شده (خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت) بچرخانید.

از کف دست استفاده نموده محکم روی سر بوتل پایین فشار دهید.

عوارض جانبی احتمالی مولتی ویتامین ها:

هنگامی که نظر به رهنمای مصرف شود، توقع نمی رود که مولتی ویتامین ها عوارض جانبی جدی ایجاد نمی کنند؛ با آنهم، بعضی از خانم ها پس از گرفتن مولتی ویتامین ها ناراحتی در معده، قبضیت، سردردی و یا طعم غیر عادی یا ناخوشایند در دهن شان تجربه می کنند. بسیاری از این عوارض جانبی موقتی می باشند و با عادت کردن بدن به مولتی ویتامین از بین می روند. برای کاهش عوارض جانبی، مولتی ویتامین ها را همراه با آب، غذای سردستی یا هنگام خواب مصرف کنید.

نخورید: پاکت کوچک داخل بوتل حاوی جیل سیلیکان است؛ گرچه غیر سمی است و در صورت بلعیدن آن ضرری ندارد (اصلا ریگ است)، نباید خورده شود. پاکت باید در بوتل/ظرف باقی بماند زیرا به جذب رطوبت (آب) کمک می کند و کیفیت ویتامین ها و مواد معدنی را حفظ می کند. هرچند، باید احتیاط شود تا پاکت مذکور را دور از دسترسی اطفال کوچک نگهداری نماید، زیرا پاکت جیل سیلیکان ممکن سبب خفه شدن گردد.



هشدار: دوز بیش از اندازه تصادفی محصولاتی که دارای آهن می باشند، علت اصلی مسمومیت کشنده در اطفال کمتر از 6 سال می باشد. این محصول را دور از دسترسی اطفال نگهدارید. در صورت دوز بیش از اندازه تصادفی، فوراً به داکتر یا با مرکز کنترل مواد سمی تماس بگیرید.