

Kesyon ak Repons pou Founisè Sèvis k ap Distribye Miltivitamin Prenatal (MVP) pou Fanm Ansent

Kisa Miltivitamin Prenatal yo ye?

Fanm ansent gen plis bezwen vitamin ak sipleman mineral yo pandan gwosès yo, yo pap ka jwenn bagay sa yo nan manje sèlman. Mikwonitriman yo, ke nou souvan rele vitamin ak mineral, trèzenpòtan pou yon bon devlopman nan sante, prevansyon maladi ak byennèt. Menmsi se yon ti kras kantite ki nesese, kò a pa fè mikwonitriman, se nan sa w manje ak sipleman w ap jwenn yo. Fòmil Miltivitamin Prenatal UNIMMAP lan¹ genyen 15 mikwonitriman pou sipòte yon gwosès ki an sante.

¹ Miltivitamin Prenatal UNIMMAP la fòmil pou li bay kantite nitriman ki nesese chak jou (Apò Alimantè Rekòmande).

Ki avantaj ki genyen nan pran Miltivitamin Prenatal olye Fè ak Asid Folik (FAF)?

Miltivitamin Prenatal genyen 15 mikwonitriman, alòske Fè ak Asid Folik genyen sèlman 2 mikwonitriman (fè ak asid folik). Etid yo montre Miltivitamin Prenatal yo bay yon pi bon amelyorasyon nan sante matènèl ak gwosès ke sa Fè ak Asid Folik bay. Menm jan ak Fè ak Asid Folik, Miltivitamin Prenatal diminye anemi matènèl. Epi tou, fanm ki malnouri yo, sa vle di sa ki anemi oubyen ki piti anpil pandan gwosès la, ap jwenn plis avantaj nan Miltivitamin Prenatal yo.

Avantaj sa yo genyen ladan yo diminisyon eleman sila yo:

- Anemi matènèl² ansanm ak lòt sentom lè moun manke vitamin ak mineral
- Tibebe ki fèt avèk yon pwa ki fèb² (Pwa <2500g)³
- Tibebe ki fèt twò piti pou laj li² (Twò piti pa rapò a laj timoun lan <10e percentile)³
- Tibebe ki fèt avan lè (avan 37 semèn)³
- Mòtalite kay timoun ki poko gen 6 mwa³
- Tibebe ki fèt tou mouri³

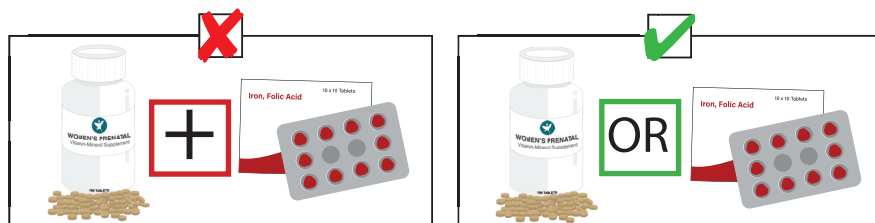
² Keats EC, Haider BA, Tam E, Bhutta ZA. Miltivitamin Prenatal pou fanm pandan gwosès yo. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 3. Art. No.: CD004905. DOI: 10.1002/14651858.CD004905.pub6
³ Smith ER et al. Modifiers of the effect of maternal multiple micronutrient supplementation on stillbirth, birth outcomes, and infant mortality: a meta-analysis of individual patient data from 17 randomised trials in low-income and middle-income countries. The Lancet Global Health, 2017, Vol 5, Issue 11, e1090 - e1100.

15 Mikwonitriman ki nan Miltivitamin Prenatal yo:

fè (Fe), asid folik, vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin B1 (tyamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (nyasin), vitamin B6, vitamin B12, zen (Zn), kwiv (Cu), yòd (I) ak selenyòm (Se)

Konpare ak

2 Mikwonitriman ki nan FAF: fè ak asid folik



Pou sa ki konsène prevansyon, li pa konseye pou yon fanm ansent pran Miltivitamin Prenatal ak Fè ak Asid Folik anmenmtan oubyen nan menm jou a. Si w fè sa, sa ap vin fè w pran plis fè nan yon jounen e sa kapab koz efè segondè tankou konstipasyon, vomisman, anvi vomi ak dyare.

* Nan ka kote fanm lan gen anemi sevè pandan gwosès la (jan otorite lokal you defini sa), se yon pwofesyonèl lasante ki ta dwe detèmine koz yo ansanm ak trètman ki apwopriye a sa.

Kòman fanm yo ta dwe pran Miltivitamin Prenatal yo?

Ankouraje fanm yo pou yo pran yon grenn Miltivitamin Prenatal chak jou pandan yo ansent lan jiskaske boutèy la fini (pa egzanp li ka kontinye pran l pandan l ap bay tete).

Lè w pran Miltivitamin Prenatal ansanm ak likid, manje oubyen lè w pral dòmi, sa ka diminye efè segondè yo. Konsa tou, si sentom yo pa ale, fanm ansent lan ta dwe pale sa ak yon espesyalis swen prenatal.



Pa bay moun sa yo Miltivitamin Prenatal:

- ✗ Gason, timoun ak fanm ki pa ansent
- ✗ Fanm ansent ki deja ap pran Fè ak Asid Folik nan sant sante bò lakay yo oubyen nan yon pòs rasanbleman

Ki efè segondè Miltivitamin Prenatal yo ka genyen?

Lè w pran yo jan pou w pran yo a, ou pa ta dwe gen gwo efè segondè lè w ap pran Miltivitamin Prenatal yo; Jeneralman efè segondè sa yo pa rete, y ap ale lè kò a fin abitye ak grenn lan.

- ti pwoblèm nan lestomak (sa vle di anvi vomi, vomisman epi dyare)
- konstipasyon
- tèt fè mal, oubyen
- yon move gou nan bouch

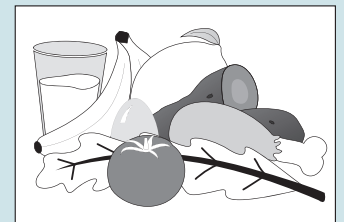
Kòman pou w konseye fanm ansent yo

- Mande fanm lan pou li repete enstriksyon yo pou w asire li konprann oubyen poze l kesyon pou w asire li konprann.
- Raple fanm lan pou li pa pataje Miltivitamin Prenatal yo ak zanmi oubyen fanmiy paske yo fèt espesyalman pou fanm ansent e yo enpòtan anpil pou timoun k ap grandi a.
- Mete Miltivitamin Prenatal yo yon kote ki an sekirite, kote timoun pa ka jwenn yo.
- Men kèk estrateji ki ka ede fanm lan sonje pou li pran Miltivitamin Prenatal yo chak jou.
 - ✓ Pran Miltivitamin Prenatal yo nan menm lè chak jou, aprè li fin manje (sa ap ede li abitye ak yo, men tou sa pa nesèsè pou fè Miltivitamin Prenatal yo gen bon jan efè sou sante w).
 - ✓ Itilize alam oubyen yon lòt bagay ki pou raple li pou li pran Miltivitamin Prenatal yo chak jou.
 - ✓ Mete boutèy la yon kote li ka wè l chak jou, men yon kote timoun paka jwenn li.
 - ✓ Mande fanmiy oubyen zanmi li pou yo ede li sonje.
- Si yon fanm ta bliye yon jou, pinga li pran 2 Miltivitamin Prenatal nan jou k ap vini an; jis kontinye pran yon grenn pa jou.
- Reponn kesyon oubyen enkyetid fanm lan ta genyen.



Eske Miltivitamin Prenatal yo ka koz fanm lan fè yon bebe ki twò gwo pou laj li?

Non. Miltivitamin Prenatal yo ede timoun nan vant manman an byen grandi epi devlope. Yo dwe swiv fanm ki kout yo trè prè pandan gwosès la (sa vle di fanm ki rachitik yo epi ki twò kout pou laj yo) e ba yo bonjan swen obstetrikal pou asire yo akouche san pwoblèm.



Pou asire gwosès la pase san pwoblèm, konseye fanm yo pou yo:

- Ale nan randevou swen prenatal regilyèman, OMS rekòmande yon minimòm de 6 vizit swen prenatal pou chak gwosès.
- Manje bagay ki nitritif epi ki soti nan diferan gwoup alimantè
- Fè aktivite fizik chak jou
- Swiv pwa fanm yo pandan yo ansent lan
- Siveye dyabèt, pa egzanp dyabèt jestasyonèl

Eske Miltivitamin Prenatal yo se grenn pou fè pitit?

Fanm k ap chèche mwayen pou yo fè pitit kapab jwenn anpil avantaj nan yon bonjan nitrisyon, men Miltivitamin Prenatal **pa** yon grenn pou fè pitit. Konseye fanm ki bezwen konsèy sou zafè fè pitit pou yo al wè yon doktè.



Miltivitamin Prenatal yo **pa** grenn planin epi ou **paka** itilize yo pou planin famiyal.

Kijan pou m bay fanm ansent yo Miltivitamin Prenatal?

- Bay chak fanm ansent yon boutèy ki genyen 180 grenn Miltivitamin Prenatal pou yo bwè pandan yo ansent lan. Kite grenn Miltivitamin Prenatal yo nan boutèy orijinal lan pou yo ka rete an sekirite epi pou yo pa degrade.
- Di fanm yo ke yo dwe mete grenn yo yon kote ki ansekirite, pale yo de efè segondè yo ak prekosyon yo dwe pran epi montre yo kijan pou yo louvri bouchon boutèy la, bouchon an fèt yon jan pou timoun paka louvri l.

Ki kote ou dwe mete grenn Miltivitamin Prenatal yo?

- Mete grenn Miltivitamin Prenatal yo yon kote ki fre, ki sèk, ki gen yon tanperati ki ant 15° C a 30° C.
- Asire w ke boutèy la byen fèmen epi mete li yon kote pou timoun paka jwenn li.

Kòman pou w louvri bouchon boutèy la?

