

Enstriksyon sou Dozaj Miltivitamin Prenatal

Pran Miltivitamin Prenatal ou yo chak jou



Pran yon sèl Miltivitamin Prenatal chak jou jiskaske boutèy la fini

- Pran yon (1) Miltivitamin Prenatal chak jou pandan tout dire gwosès la
- Kreye woutin oubyen rapèl pou w kapab sonje pran miltivitamin prenatal yo chak jou
- Fanm yo ta dwe kòmanse pran Miltivitamin Prenatal yo kou yo konnen yo ansent
- Lè w pran Miltivitamin Prenatal nan aswè oubyen ansanm ak manje epi dlo, sa kapab diminye efè segondè yo
- Si gen Miltivitamin Prenatal ki rete nan boutèy la aprè ou fin akouche, ou ka pran rès grenn yo aprè akouchman oubyen pandan w ap bay timoun lan tete.

Kote pou w mete yo:

Mete yo nan yon kote ki **SÈK epi ki FRE** ant 15°-30°C. Asire boutèy la toujou byen fèmen.

Kontwole Miltivitamin Prenatal ou yo chak jou:

Chak jou, lè w ap pran miltivitamin ou yo, make dat ou pran l lan sou kalandriye w.

Janvye	Febvriye	Mas	Avril	Me	Jen	Jiyè	Dawout	Septanm	Oktòb	Novanm	Desanm
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

Nitriman ak Rejim Alimantè pou Sante Manman yo

Bon jan nitrisyon ak miltivitamin chak jou



Miltivitamin + Yon rejim ki ekilibre

Fanm ansent yo bezwen plis vitamin ak mineral. Pran miltivitamin chak jou se yon bon jan mwayen pou reponn a bezwen sa, paske anpil fanm pa rive jwenn tout nitriman yo bezwen nan manje sèlman. Lè yon fanm pran miltivitamin yo byen bonè nan gwosès li, vitamin ak mineral yo ap gen chans gen yon pi gwo enpak sou sante l ak sante pitit l ap pote a.

Miltivitamin Prenatal yo kapab:

- Diminye anemi
- Ede w pou w genyen yon sistèm iminitè ki djanm
- Amelyore pwa timoun yo lè yo fenk fèt, diminye kantite timoun ki fèt twò piti pa rapò a laj yo, diminye kantite timoun ki fèt twò bonè epi diminye kantite timoun ki mouri pandan 6 premye mwa lavi yo
- Bati yon baz solid pou timoun ou an kapab grandi an bòn sante

Tibebe yo dwe **sèlman pran lèt manman** pandan 6 premye mwa lavi yo. Apresa lè yo gen 6 mwa, kòmanse alimantasyon konplemantè.

Fanm ansent yo ta dwe gen yon rejim alimantè ki nitritif ki genyen fri ak legim, grenn antye yo, nwa, pwa, vyann mèg ansanm ak lèt.



Vitamin D

- Ede zo yo devlope epi vin fò.
- Pwason gra ansanm ak pwodwi alimantè rich yo tankou lèt ak sereyal le maten, se bon sous manje.

Kalsyòm

- Ede pou kenbe zo manman an solid.
- Lèt avèk lòt pwodwi ki gen lèt, chou vèt, zanmann ak somon se bonjan sous manje.

Asid Folik

- Ede pou evite malfòmasyon tib neral yo.
- Legim vèt ak fèy yo, grenn antye yo, pwa, nwa ansanm ak grenn yo se bonjan sous manje.

Fè

- Ede pou evite anemi.
- Bèf, poul, pwa ansanm ak bwokoli se bonjan sous manje.