

Bilin ti Panagtumar ti MMS:

Inaldawen nga tumaren/inumen ti MMS



Agtumar/Uminom laeng ti maysa (1) nga MMS inggana maibus ti linaon ti maysa (1) nga bote

- Agtumar/Uminom laeng ti maysa (1) nga MMS kada aldaw bayat iti panagsikog.
- Mangaramid iti senyales nga mangipalagip iti panagtumar iti maysa (1) tableta iti MMS kada aldaw.
- Rebbeng a rugiyang dagiti babbai ti agtumar/uminom ti MMS apaman nga maamwan da nga masikog da.
- Iti panagtumar/panaginun ti MMS kada rabii nga maigiddan man wenno saan iti taraon ken danum ket makatulog nga mapa-bassit no adda ti saan nga nasayaat nga epekto na.
- No adda man nabati nga MMS manipud bote kalpasan ti panagsikog, tumaren latta ti nabati kalpasan ti panaganak (post partum period) wenno bayat ti panagpasuso.

Pangipaknian/Pangidulinan:

Ipakni/Idulin ti agas iti nalamiis ken namaga nga disso, addaan iti temperatura nga 15°-30°Celsius. Siguraduen nga nairut ti pannaka-irikep ti kallub ti bote.

Suruten ti Panagtumar ti MMS

Kada aldaw nga tumaren/inumen ti MMS, markaam ti kalendaryo ti kada aldaw nga panagtumar/panang-inum.

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

Panangtaripatu (ti) Nasalun-at (nga) Inna

Nasayaat nga nutrisyon ken suplementasyon aginnaldaw



Suplementasyon

Dagiti masakog nga babbai ket kadawyan nga agkasapulan iti nangatngatu a bitamina ken mineral. Ti inaldaw nga panagtumar/ panaginunum iti MMS ket makatulong kadakuada agsipud ta saan da nga maala amin ti sustansya nga kasapulan manipud iti makmakan laeng. TI nasapsapa nga pinagtumar dagiti masakog iti MMS ket dakdakkkel nga magun-od da ti bitamina, sustansya, ken minerales para iti salun-at da kasta met ti salun-at ti ubing da.

MMS Para iti Masikog nga Babbai ket Matulungan nga:

- Bumaba iti Anemia.
- Matulungan na iti nasalun-at nga andur ti bagi.
- Mapasayaat ti kinadagsen, bumaba ti bilang dagiti kayanak manipud ti Small-for-Gestational Age (SGA), bumaba ti nasapa nga panaganak ken natay nga maiyanak, ken maibaba ti panakatay ti ubing manipud panakaiyanak iti las-ud ti innem (6) nga bulan.
- Mangaramid iti natibker nga pundasyon para iti panagdakkkel ti maladaga nga mamagbalin a nasalun-at nga ubing.

Dagiti kaiyanak nga ubbing inggana ti innem (6) nga bulan ket masapul nga awan ti dadduma nga maipataroon no di laeng ti gatas manipud iti ina. Kalpasan ti innem (6) nga bulan ket mabalinen a rugiyon iti panangnayon iti dadduma nga makan.

+ Ti Nasalun-at ken Maiparbeng nga Taraon

Rebbeng nga Mangan dagiti Masikog nga Inna iti nasustansya nga taraon kas iti prutas, nateng, bukbukel, karne, ken produkto nga aggapu ti paggatasan (dairy products).



Bitamina D

- Mangsuporta iti pannakapatibker ti tulang.
- Nasayaat nga maala manipud lkan, gatas, ken cereals.

Calcium

- Naynayan na nga patibkeren ti tulang ti ina.
- Nasayaat nga maala manipud ikan, gatas, keso, ken dadduma nga dairy products; repolyo, petchay, mani, ken dadduma pay nga klase; salmon.

Folic Acid

- Makatulong tapno maiwasan iti depekto iti duri/spinal cord.
- Nasayaat nga maala manipud bulbulong nga nateng, trigo, bukbukel, ken naduma klase ti mani.

Iron

- Makatulong nga maliklikan ti Anemia.
- Nasayaat nga maala manipud karne ti baka, manok, itlog, bukbukel, ken 'broccoli'.