

Suplemen Multi Mikronutrien (MMS) UNIMMAP

Informasi untuk Penyedia Layanan

Apa itu Suplemen Multi Mikronutrien (MMS) UNIMMAP?

Memberikan suplemen vitamin dan mineral selama kehamilan dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi yang semakin meningkat yang sering kali tidak dapat dipenuhi dari makanan saja. Mikronutrien sangat penting bagi ibu hamil untuk proses perkembangan yang sehat, pencegahan penyakit, dan kesejahteraan. Meskipun hanya diperlukan dalam jumlah kecil, mikronutrien tidak diproduksi oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari makanan atau suplemen. Formula tablet MMS UNIMMAP¹ mengandung 15 zat gizi mikro untuk mendukung kehamilan yang sehat.

1 tablet MMS UNIMMAP diformulasikan untuk memberikan Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian dari setiap zat gizi.

Apa Manfaat Mengonsumsi MMS daripada Zat Besi dan Asam Folat (TTD)?

MMS menggantikan tablet tambah darah (TTD) untuk ibu hamil. MMS mengandung lebih banyak zat gizi mikro (15 macam) daripada TTD, yang hanya mengandung 2 zat gizi mikro (zat besi dan asam folat). MMS terbukti meningkatkan status kesehatan ibu hamil dan kehamilan yang relatif lebih baik dibanding TTD. Meskipun MMS dan TTD mengurangi tingkat anemia pada ibu hamil, namun Ibu hamil yang kekurangan gizi yaitu anemia dan atau berat badan kurang selama kehamilan, dapat merasakan manfaat yang lebih besar dari MMS.

Lebih lanjut MMS dapat menurunkan risiko:

- Anemia pada ibu hamil² dan gejala lainnya yang disebabkan oleh kekurangan vitamin dan mineral
- Berat Badan Lahir Rendah² (BBLR <2500g)³
- Bayi Kecil pada Masa Kehamilan² (SGA <persentil ke-10)³
- Kelahiran prematur (<37 minggu)³
- Kematian bayi pada umur 6 bulan³
- Bayi lahir mati³

2 Keats EC, Haider BA, Tam E, Bhutta ZA. Suplementasi multi mikronutrien bagi ibu hamil selama kehamilan. Tinjauan Data Sistematis Cochrane 2019, Edisi 3. Art. No.: CD004905. DOI: 10.1002/14651858.CD004905.pub6.

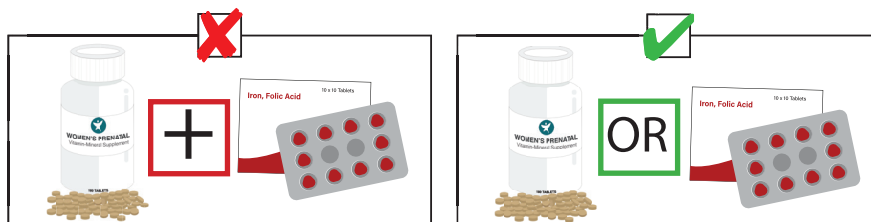
3 Smith ER ckk. Modifikasi dampak suplementasi multi mikronutrien bagi ibu hamil pada bayi yang lahir mati, kelahiran, dan angka kematian bayi: Meta-analisis terhadap pasien perorangan yang mencakup data dari 17 uji coba secara acak pada negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Kesehatan Global Lancet, 2017, Vol 5, Edisi 11, e1090 - e1100

15 Nilai gizi dalam MMS:

zat besi (Fe), asam folat, vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin B1 (thiamine), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niacin), vitamin B6, vitamin B12, seng (Zn), tembaga (Cu), yodium (I) & selenium (Se)

— Bandingkan dengan —

2 Nilai gizi pada TTD:
zat besi & asam folat



MMS bertujuan menggantikan tablet tambah darah (TTD) sehingga Ibu hamil tidak boleh mengonsumsi MMS *dan* TTD secara bersamaan atau pada hari yang sama. Hal ini dapat menyebabkan asupan zat besi yang lebih tinggi, sehingga dapat menyebabkan efek samping seperti sembelit, muntah, mual, dan diare.

** Apabila mengalami anemia parah selama kehamilan (sebagaimana didiagnosis oleh petugas kesehatan setempat), penyebab dan pengobatan anemia harus ditentukan oleh tenaga kesehatan profesional.*

Seberapa sering ibu hamil mengonsumsi MMS?

Anjurkan para ibu hamil untuk meminum satu tablet MMS setiap hari selama kehamilan sampai isi botol MMS habis. Bila setelah melahirkan masih ada sisa MMS, mereka juga dapat meminumnya pada saat menyusui. Mengonsumsi MMS dengan air minum, dengan makanan, setelah makan, atau sebelum tidur bisa mengurangi efek samping. Namun, jika gejala terus berlanjut, ibu hamil harus berkonsultasi dengan dokter kandungan atau bidan.



Jangan berikan MMS kepada:

- ✗ Laki-laki, anak-anak, dan wanita yang tidak hamil
- ✗ Ibu hamil yang sudah mendapatkan TTD dari klinik atau layanan kesehatan setempat

Apa saja Efek Samping dari MMS?

Jika dikonsumsi sesuai petunjuk, efek samping MMS jarang terjadi:

Efek samping ini biasanya bersifat sementara dan akan hilang setelah tubuh menyesuaikan diri dengan MMS:

- perut terasa tidak enak (misalnya, mual, muntah dan diare),
- sembelit,
- sakit kepala, atau
- mulut terasa tidak enak.

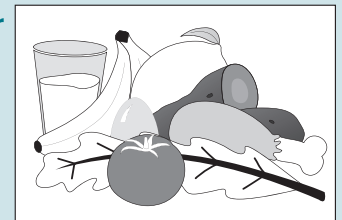
Pesan kunci untuk konsultasi Ibu Hamil

- Mintalah ibu hamil membaca kembali petunjuk tentang MMS untuk memastikan apakah dia memahaminya. Ajukan pertanyaan untuk melihat apakah dia sudah mengerti petunjuk tersebut.
- Jangan berikan MMS kepada teman atau keluarganya karena MMS diformulasikan khusus untuk ibu hamil dan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam perut Ibu.
- Simpan MMS di tempat yang aman dan jauh dari jangkauan anak-anak.
- Berikut ini ada beberapa cara agar mereka ingat untuk meminum MMS setiap hari:
 - ✓ Minumlah MMS pada waktu yang sama setiap hari setelah makan (tujuannya supaya meminum MMS menjadi kebiasaan, tetapi tidak memengaruhi daya kerja MMS).
 - ✓ Pasang alarm atau pengingat lainnya untuk meminum MMS setiap hari.
 - ✓ Simpan botol MMS di tempat yang terlihat setiap hari, tetapi jauhkan dari jangkauan anak-anak.
 - ✓ Minta anggota keluarga atau teman untuk membantu mengingatkannya.
- Jika lupa meminumnya selama satu hari, jangan meminum dua tablet MMS sekaligus pada hari berikutnya. Teruskan saja meminum satu butir per hari seperti biasa.
- Jawab semua pertanyaan yang ada dan bahaslah kekhawatiran yang biasa dialami oleh setiap ibu hamil.



Apakah penggunaan MMS menyebabkan persalinan "Bayi Besar" atau Besar untuk Masa Kehamilan (Large Gestational Age)?

Tidak. MMS mendorong pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal. Ibu hamil bertubuh pendek (pendek atau tinggi badan kurang) harus dipantau selama masa kehamilannya. Dia harus mendapatkan pemeriksaan kandungan yang tepat agar persalinannya sehat.



Agar kehamilannya positif dan sehat, anjurkan ibu hamil untuk:

- Mengikuti jadwal pemeriksaan kehamilan secara rutin atau Antenatal Care (ANC). WHO merekomendasikan minimal 6 kali kunjungan pemeriksaan selama kehamilan.
- Makan makanan sehat dengan variasi makanan dari berbagai kelompok makanan yang berbeda
- Melakukan kegiatan fisik dalam rutinitas sehari-hari
- Memantau berat badan selama kehamilan
- Menangani diabetes, termasuk diabetes yang muncul pada masa kehamilan



Apakah MMS berdampak pada kesuburan wanita?

Wanita yang ingin hamil dapat mengonsumsi zat gizi yang formulanya telah ditingkatkan, MMS **bukan** obat untuk menyuburkan kandungan. Anjurkan para wanita yang ingin hamil agar berkonsultasi dengan dokter tentang kesuburan.

MMS juga **bukan** pil pengontrol kelahiran dan **tidak dapat** digunakan untuk program keluarga berencana.

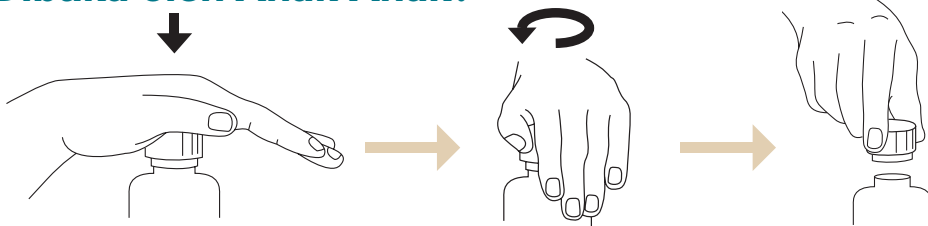
Bagaimana cara memberikan MMS kepada wanita yang sedang hamil?

- Berikan sebotol MMS berisi 180 tablet kepada setiap ibu hamil untuk dikonsumsi selama masa kehamilannya. Supaya aman dan kualitasnya tidak menurun, MMS harus tetap disimpan dalam botol aslinya.
- Beri tahu mereka tentang cara menyimpan yang aman, dosis, efek samping, dan peringatan penggunaan. Tunjukkan cara membuka tutup botol.

Bagaimana MMS seharusnya disimpan?

- Simpan botol MMS di tempat yang sejuk, dan kering, pada suhu antara 15° C dan 30° C.
- Tutup botol rapat-rapat dan jauhkan dari jangkauan anak-anak.

Bagaimana Cara Membuka Tutup Botol yang Sulit Dibuka oleh Anak-Anak?



Gunakan telapak tangan untuk menekan tutup botol

Putar tutup botol sesuai petunjuk arah panah (berlawanan dengan

Lepaskan tutup botol.

