

Tanya Jawab untuk Penyedia Layanan yang Mendistribusikan Suplemen Multi Zat Gizi Mikro (MMS) kepada Ibu Hamil

Ibu hamil membutuhkan lebih banyak vitamin dan mineral. Memberikan zat gizi tambahan dalam bentuk multivitamin harian adalah cara terbaik untuk memenuhi peningkatan kebutuhan selama kehamilan.

- Memastikan zat gizi yang cukup akan meningkatkan kualitas kehamilan.
- Semakin dini ibu hamil mengonsumsi multivitamin dan semakin rutin mengonsumsi 1 multivitamin setiap hari, semakin besar pula dampak vitamin dan mineral pada kesehatannya dan kesehatan anaknya.



Vitamin dan mineral, seperti yang terdapat dalam MMS, dapat membantu:

- Mengurangi anemia, rabun senja, dan gejala lainnya yang disebabkan oleh kekurangan vitamin dan mineral.
- Meningkatkan berat lahir, mengurangi jumlah berat badan lahir rendah (BBLR), menurunkan tingkat kelahiran prematur, dan mengurangi angka kematian bayi berumur 6 bulan.
- Mendukung sistem kekebalan tubuh yang sehat.
- Meningkatkan perkembangan fisik dan kognitif.

Rekomendasi:

- Selama enam bulan pertama, bayi hanya boleh diberi ASI eksklusif. Setelah 6 bulan, bayi mulai mengonsumsi makanan pendamping ASI (MPASI).
- Ibu hamil dan anak yang mulai berumur 6 bulan harus makan makanan bergizi, termasuk buah dan sayuran berwarna cerah, produk hewani seperti susu dan daging, serta kacang-kacangan, minyak, dan polong-polongan.

Petunjuk dosis

- Minum 1 (satu) MMS setiap hari selama masa kehamilan.
- Buatlah sebagai kebiasaan rutin atau pengingat untuk memastikan tablet MMS diminum setiap hari
- Ibu hamil harus segera meminum MMS begitu mengetahui kehamilan mereka.
- Minum MMS pada malam hari dan/atau ketika makan dan minum dapat membantu mengurangi efek samping.
- Jika masih ada sisa MMS setelah melahirkan, habiskan suplemen yang tersisa selama periode nifas dan/atau saat menyusui.



Minum satu butir - dan cukup satu saja - MMS setiap hari sampai isi botol habis.



Ibu hamil dapat diberi beberapa botol multivitamin untuk dibawa pulang dan diminum setiap hari selama masa kehamilan. Jika multivitamin tersisa dalam botol setelah melahirkan, sisa tablet boleh diminum selama masa laktasi/menyusui.

Penyimpanan:

Simpanlah tablet di tempat yang **SEJUK DAN KERING**, antara 15°-30°C.
Tutup botol dengan rapat.

Cara Membuka Tutup Botol :

Sebelum botol multivitamin dibawa pulang, pastikan para ibu bisa membuka tutup botol yang terlindung dari anak.

Putar Tutup Botol:



Kemungkinan Efek Samping Multivitamin:

Jika dikonsumsi sesuai petunjuk, multivitamin tidak menyebabkan efek samping yang serius. Namun, ada yang mengalami sakit perut, sembelit, sakit kepala, rasa pahit atau tidak enak di mulut setelah mengonsumsi multivitamin. Sebagian besar efek samping ini bersifat sementara dan akan menghilang setelah tubuh menyesuaikan diri dengan multivitamin. Mengonsumsi MMS dengan air minum, makanan, atau sebelum tidur dapat mengurangi efek samping.



JANGAN MAKAN: Bungkus kecil di dalam botol berisi gel silika. Meskipun tidak beracun dan tidak berbahaya jika tertelan (sebagian besar berisi pasir), gel silika tidak boleh dimakan. Bungkus gel silika harus tetap berada di dalam botol/wadah karena membantu menyerap kelembaban (air) dan menjaga kualitas vitamin dan mineral. Namun, bungkus gel silika harus dijauhkan dari jangkauan anak kecil, karena dapat berisiko tersedak.

PERINGATAN: Kelebihan dosis produk mengandung zat besi tanpa disengaja adalah penyebab utama keracunan fatal pada anak di bawah 6 tahun. **JAUHKAN PRODUK INI DARI JANGKAUAN ANAK-ANAK.** Apabila terjadi kelebihan dosis tanpa disengaja, hubungi dokter atau layanan kesehatan sesegera mungkin.