

# Cómo distribuir suplementos de micronutrientes múltiples (SMM) para mujeres embarazadas

Las mujeres embarazadas tienen una mayor necesidad de vitaminas y minerales durante este período. El suministro diario de una dosis de micronutrientes múltiples en forma oral, es una excelente manera de satisfacer esta necesidad.

- El asegurar una adecuada nutrición mejora el resultado de su embarazo.
- Mientras más temprano en su embarazo comiencen a tomar una dosis diaria de multivitaminas, mayor será el impacto en su salud y la de su bebé.



## Las vitaminas y minerales, contenidos en los SMM, pueden ayudar a:

- Reducir la anemia, la ceguera nocturna y otros síntomas causados por deficiencias de vitaminas y minerales.
- Aumentar el peso al nacer, disminuir el número de recién nacidos pequeños para su edad gestacional (PEG), disminuir la cantidad de nacimientos prematuros y reducir la mortalidad de los recién nacidos a los seis meses de edad.
- Apoyar un sistema inmunológico más saludable
- Promover el desarrollo físico y cognitivo de los recién nacidos.

## Recomendaciones

- Los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida. Luego, a los 6 meses de vida, se recomienda iniciar la alimentación complementaria.
- Se recomienda que las mujeres embarazadas y los (as) niños(as) mayores de 6 meses de edad, tengan una dieta nutritiva que incluya una variedad de frutas y verduras de colores brillantes, productos de origen animal como la leche y sus derivados, carne, nueces, aceites y frijoles.

## Instrucciones de dosificación:

- Tomar 1 (una) tableta de SMM diariamente durante el embarazo.
- Crear rutinas o recordatorios para asegurar que los SMM se tomen diariamente.
- Las mujeres deberán empezar a tomar los SMM tan pronto sepan que están embarazadas.
- Tomar SMM por las noches y/o con alimentos y agua podría reducir los efectos secundarios.
- Si hay SMM sobrantes en el frasco o después del embarazo, tomar los suplementos sobrantes durante el periodo postparto y/o durante la lactancia.



**Tomar uno –y solamente uno de los SMM diariamente hasta que el frasco quede vacío.**



Se les pueden dar los frascos de SMM a las mujeres para que se los lleven a sus casas e ingieran una tableta diariamente durante todo su embarazo. Si todavía quedan SMM en el frasco, se puede tomar las tabletas restantes después del parto, durante la lactancia.

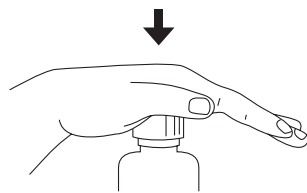
### Almacenamiento:

Guárdelas en un lugar **TEMPLADO y SECO**, entre 59°-89°F. Mantenga la botella firmemente cerrada.

### Cómo abrir el tapón de seguridad:

Antes de permitir que las mujeres embarazadas se lleven los frascos de SMM a sus casas, asegúrese de que sepan cómo abrir el tapón de seguridad.

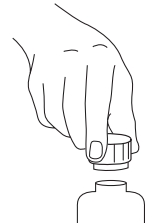
Las tapas de los frascos



Presione con una mano hacia abajo la tapa



Gire la tapa en la dirección que indica la flecha o al contrario de las manecillas del reloj



Quitar la tapa

### Posibles efectos secundarios de los SMM:

Cuando se toman de acuerdo a las indicaciones, no se espera que los SMM causen efectos secundarios graves; sin embargo, algunas mujeres experimentan malestar estomacal, estreñimiento, dolores de cabeza o un sabor inusual o desagradable en la boca después de tomar los SMM. La mayoría de estos efectos secundarios son temporales y desaparecerán a medida que el cuerpo se acostumbra al suplemento. Tomar SMM con bebidas, alimentos, o al momento de acostarse puede reducir los efectos secundarios.



**NO COMA** El pequeño paquete dentro del frasco contiene gel de sílice; aunque no es tóxico y no es dañino si se traga (es básicamente arena), no debe ser consumido. El paquete debe permanecer en el frasco / recipiente, ya que ayuda a absorber la humedad (agua) y mantiene la calidad de las vitaminas. Sin embargo, se debe tener cuidado de mantener el paquete fuera del alcance de los niños pequeños, porque el paquete de gel de sílice puede ser un peligro de asfixia.



**ADVERTENCIA:** La sobredosis accidental de productos que contienen hierro son muy peligrosas para los niños. **MANTENGA ESTE PRODUCTO FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS:** En el caso de una sobredosis accidental, contacte a un médico o vaya a la clínica u hospital más cercano.