

Instrucciones para la Dosificación de las Multivitaminas Prenatales:

También conocidas como suplementos de micronutrientes múltiples (SMM)



Tome una -y solamente una- multivitamina prenatal cada día hasta que la botella quede vacía

- Tome 1 (una) multivitamina prenatal diariamente durante todo su embarazo.
- Establezca rutinas o recordatorios para asegurarse de tomar una cápsula de la multivitamina diariamente.
- Debe comenzar a tomar una multivitamina prenatal tan pronto como sepa que está embarazada.
- Tomar su multivitamina por la noche y/o con comida y agua puede ayudarle a reducir los efectos secundarios.
- Si quedan multivitaminas prenatales en la botella después del nacimiento del bebé, puede continuar tomándolas todos los días hasta terminarlas.

Almacenamiento:

Almacene la botella de las multivitaminas en un lugar **TEMPLADO y SECO**, entre 59° y 89°F. Mantenga la botella firmemente cerrada

Monitoreé su ingesta diaria de las Multivitaminas Prenatales:

Marque la fecha correspondiente en este calendario cuando tome la multivitamina, esto le ayudará a recordar tomarlo a diario.

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
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

Nutriendo Madres Sanas

Buena Nutrición y Suplementación Diaria



Suplementación + Una Alimentación Saludable

Durante el embarazo hay una mayor necesidad de vitaminas y minerales. Las multivitaminas prenatales diarias, también conocidas como suplementos de micronutrientes múltiples (SMM), son una excelente manera de satisfacer esta necesidad, ya que es difícil obtener suficientes de estos nutrientes solo a través de los alimentos. Cuanto antes en el embarazo comience a tomar la multivitamina, mayor será el impacto que las vitaminas y minerales que contiene pueden tener en su salud y la de su hijo.

Las multivitaminas prenatales pueden ayudar a:

- Reducir la anemia, una afección causada a menudo por no consumir suficiente hierro en la dieta.
- Apoyar un sistema inmunológico saludable
- Disminuir la probabilidad de defectos congénitos y nacimientos prematuros, y ayudar a garantizar que los bebés nazcan sanos y fuertes.
- Al crecimiento físico y mental de su bebé, incluyendo el desarrollo del cerebro, para que pueda alcanzar su máximo potencial

Una vez que nazca su bebé, las principales organizaciones de salud recomiendan alimentarlo solo con leche materna durante los primeros 6 meses para garantizar la mejor nutrición y protección contra las enfermedades. A los 6 meses, comience a darle alimentos adicionales mientras continúa amamantando.

Durante su embarazo, además de tomar una multivitamina prenatal todos los días, debe comer una dieta nutritiva que incluya una variedad de frutas y verduras, cereales integrales, nueces, frijoles, carnes magras y productos lácteos.



Vitamina D

- Apoya el desarrollo y mantenimiento de los huesos.
- Alimentos ricos en vitamina D incluyen el pescado graso y las comidas fortificadas como la leche y los cereales.

Calcio

- Mantiene los huesos fuertes.
- Alimentos ricos en calcio incluyen la leche y los productos lácteos, la col rizada, las almendras y el salmón.

Ácido fólico

- Ayuda a prevenir los defectos del tubo neural.
- Alimentos ricos en ácido fólico incluyen verduras de hojas verdes, granos integrales, frijoles y las semillas y nueces.

Hierro

- Ayuda a prevenir la anemia.
- Buenas fuentes son la carne, el pollo, los frijoles, las espinacas y el brócoli.