

CÓMO ASESORAR A PERSONAS EMBARAZADAS SOBRE LA TOMA DE MULTIVITAMINAS PRENATALES

Empodere a sus clientes embarazadas para que tengan un embarazo más saludable al realizar un simple paso al tomar una multivitamina prenatal diaria.

La intención de las multivitaminas prenatales de Vitamin Angels es ser distribuidas a personas embarazadas que tienen problemas para acceder a multivitaminas prenatales. Cada frasco contiene 180 cápsulas, es decir, suficiente para cubrir 6 meses de suministro. Le pedimos que proporcione 1 frasco a cada embarazada que lo necesite, y le recomendamos que analice los siguientes puntos con cada persona embarazada al momento de la distribución.



Puntos Clave de Asesoramiento:

- Explicar qué es una multivitamina prenatal y lo que proporciona
- Explicar la importancia de tomar una multivitamina prenatal diaria
- Discutir los posibles efectos secundarios y cómo resolverlos
- Proporcionar apoyo y discutir un plan para la adherencia diaria
- Recaltar las instrucciones proporcionadas en el frasco
- Compartir prácticas recomendadas de almacenamiento
- Mostrar cómo abrir las tapas a prueba de niños

Explicar qué son las multivitaminas prenatales y lo que proporcionan

Las multivitaminas prenatales, también conocidas como “suplementos de vitaminas y minerales prenatales”, son un suplemento diario de 15 vitaminas y minerales esenciales, incluyendo el hierro.

Explicar la importancia de tomar una multivitamina prenatal diaria

Los requerimientos de vitaminas y minerales se incrementan durante el embarazo, es por ello que proporcionar nutrición suplementaria en forma de una multivitamina diaria es una excelente manera de satisfacer este incremento de necesidades. Cuanto antes sus clientes embarazadas comiencen a tomar una multivitamina y mayor sea la adherencia a tomar 1 multivitamina por día, mayor será el impacto que las vitaminas y los minerales pueden tener en su salud y la salud de su bebé.

Las multivitaminas prenatales pueden ayudar a las embarazadas a:

- Satisfacer todas sus necesidades de vitaminas y minerales durante el embarazo.
- Reducir la anemia, una condición causada por la baja ingesta de hierro.
- Disminuir los defectos de nacimiento y el nacimiento de bebés demasiado pequeños.
- Apoyar la salud del sistema inmunológico de su bebé.
- Construir una base sólida para que su bebé crezca y se desarrolle para ser un niño sano.

Discutir los posibles efectos secundarios de las multivitaminas y cómo resolverlos

Cuando se toman según las indicaciones, no se espera que las multivitaminas causen efectos secundarios graves; sin embargo, algunas personas experimentan malestar estomacal, estreñimiento, dolores de cabeza o un sabor inusual o desagradable en la boca después de tomar las multivitaminas. Muchos de estos efectos secundarios son temporales y desaparecerán a medida que el cuerpo se acostumbre al suplemento multivitamínico. Tome los suplementos multivitamínicos con agua, un poco de comida o antes de acostarse para reducir los efectos secundarios.

Proporcionar apoyo y discutir un plan para la adherencia diaria

Hable sobre las estrategias que le permitirán a la persona embarazada tomar una multivitamina prenatal todos los días. Asegurar que esta conversación sea colaborativa ayudará a realizar cambios sostenibles y duraderos que puedan apoyar tanto a la embarazada como a su bebé en desarrollo.

Las estrategias para la adherencia diaria que otros han encontrado útiles incluyen:

- Usar un calendario o una aplicación de seguimiento para marcar las dosis tomadas.
- Tomar su multivitamina prenatal a la misma hora todos los días tomándolo con la misma comida. Tomar la multivitamina prenatal con alimentos tiene el beneficio adicional de reducir los posibles efectos secundarios.
- Guardar el frasco en un lugar de acceso común, como por ejemplo, junto a sus llaves. ¡Asegúrese de que permanezca fuera del alcance de los niños!

Asegúrese de pedir siempre la opinión de la embarazada al trabajar conjuntamente en la creación de un plan que funcione mejor para cada ella.

Recalque las instrucciones del frasco de la multivitaminas

Al tomar una capsula multivitamínica



Tomar **1 capsula** cada día.



Puede ayudar **tomar la multivitamina con alimentos.**



Beber agua para ayudarle a tragar la multivitamina



Las multivitaminas deben tomarse todos los días, pero solo una vez al día.

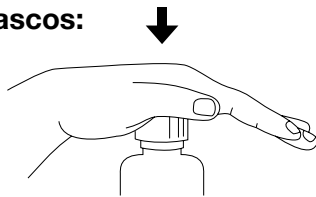
Compartir prácticas recomendadas de almacenamiento

Para asegurar que las multivitaminas prenatales permanezcan frescas y brinden las cantidades adecuadas de vitaminas y minerales esenciales, anime a su cliente a guardar el frasco en un **lugar fresco y seco** (idealmente entre **59-89°F**) y enfatice la importancia de **mantener la tapa bien cerrada** cuando no esté en uso.

Mostrar cómo abrir las tapas a prueba de niños

Antes de permitir que las personas embarazadas se lleven los frascos de las multivitaminas asegúrese de que sepan cómo abrir la tapa de seguridad.

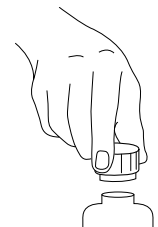
Las tapas de los frascos:



Presione con una mano hacia abajo la tapa.



Gire la tapa en la dirección indicada por las flechas (en sentido contrario a las agujas del reloj).



Quite la tapa.



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 y minerales. 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 es una de las principales causas de intoxicación mortal en niños menores de 6 años. **MANTENGA ESTE PRODUCTO FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.** En caso de una sobredosis accidental, contacte a un médico o vaya a la clínica u hospital más cercano.