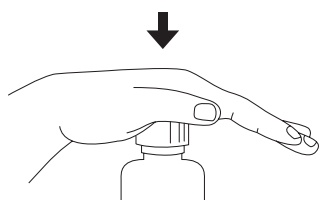
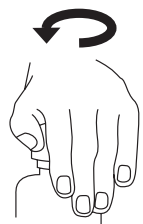


Cómo abrir la tapa de seguridad a prueba de niños:



Use la palma de la mano para presionar firmemente 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.

Haga un seguimiento diario de la multivitamina prenatal:

Esto le ayudará a recordar tomar su multivitamina prenatal todos los días. Use el calendario que se encuentra a continuación para marcar cada día que tome su multivitamina prenatal.

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 Embarazos Sanos

Una buena nutrición durante el embarazo comienza con una multivitamina prenatal diaria



Las Multivitaminas Prenatales Nutren un Embarazo Saludable

Las multivitaminas prenatales, también conocidas como “suplementos de vitaminas y minerales prenatales”, son un suplemento diario de 15 vitaminas y minerales esenciales, incluido el hierro. Pueden ayudar a satisfacer sus mayores requerimientos nutricionales para contribuir a un embarazo, un parto y un bebé saludables.

Cuanto antes comience a tomar las multivitaminas prenatales, mayor será el efecto que las vitaminas y los minerales que contiene puedan tener en su salud y la salud del bebé.

Las multivitaminas prenatales pueden lograr lo siguiente*:

- Satisfacer sus mayores requerimientos nutricionales para contribuir a un embarazo saludable.
- Reducir la anemia, una condición a menudo causada por no obtener suficiente hierro de los alimentos.
- Contribuir a un sistema inmunitario saludable.
- Disminuir la probabilidad de anomalías de nacimiento y mejorar los resultados del nacimiento.
- Construir una base sólida para que su bebé crezca y se desarrolle sanamente.

Tome diariamente su multivitamina prenatal

Tomar su multivitamina prenatal diaria es un paso simple para nutrir un embarazo saludable. Cada frasco contiene 180 cápsulas, por lo que alcanza para 6 meses. Estos son algunos consejos clave para ayudarle a tomar su multivitamina prenatal diaria.

- Tome solo 1 (una) cápsula de la multivitamina prenatal diariamente hasta terminar el frasco.
- Para recordar que debe tomar sus multivitaminas todos los días, tómelas siempre con la misma comida o mantenga el frasco en un lugar que le ayude a recordar, como al lado del refrigerador o en su buró. También puede usar una aplicación móvil de seguimiento o configurar una alarma diaria en su teléfono.
- Es posible que a veces se produzcan efectos secundarios leves, como malestar estomacal, estreñimiento o dolores de cabeza. Tomar las multivitaminas prenatales con agua, merienda o antes de acostarse ayuda a reducir estos efectos secundarios.
- Tomar una multivitamina prenatal diaria es un paso clave para nutrir un embarazo saludable. Piense en su rutina diaria: ¿Qué podría dificultarle tomar su multivitamina prenatal diaria? ¿Qué podría hacer que sea más fácil tomarla a diario?



¿Qué pasos puede seguir para recordar tomar su multivitamina prenatal diaria?

Almacenamiento de sus multivitaminas prenatales:

- Las multivitaminas prenatales deben mantenerse en su frasco, con la tapa bien cerrada, fuera del alcance de los niños pequeños.
- Cada frasco contiene un pequeño paquete con gel de sílice. Este paquete ayuda a mantener la calidad de las vitaminas y los minerales, y debe conservarse en el frasco.
- Guarde el frasco en un lugar **FRESCO** y **SECO**, con una temperatura de entre 59°F y 89°F.

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.