

## Maagizo ya Jinsi ya kutumia MMS:

Meza MMS kila siku.



Meza tembe moja pekee ya MMS kila siku hadi chupa iwe tupu.

- Meza tembe 1 (moja) ya MMS kwa muda wote ambao uko mjamzito.
- Tengeneza vikumbusho au taratibu za kufuatilia kuhakikisha tembe za MMS zatumika kila siku.
- Wanawake wanafaa kuanza kumeza MMS punde tu wanapogundua wamepata mimba.
- Kumeza MMS usiku na/au pamoja na chakula ama maji husaidia kupunguza madhara yanayoweza sababishwa na tembe hizo.
- Kama kuna MMS imebaki baada ya kujifungua, unaweza kuendelea kumeza tembe hizo wakati wa kipindi ambacho unanyonyesha.

### Kuhifadhi:

Weka pahali **hapana joto, na pamekauka**. Pahali kati ya 15°-30°C. Weka chupa kama imefungwa na kukazwa vyema.

## Fuatilia matumizi ya MMS ya kila siku

Kila siku unameza tembe yako ya nyongeza ya madini kwa mwili. Weka alama ya tarehe inayoambatana kwa kalenda yako.

Januari	Februari	Machi	Aprili	Mei	Juni	Julai	Agosti	Septemba	Oktoba	Novemba	Desemba
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13	12
14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	14	13
15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	14
16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	16	15
17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	17	16
18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18	17
19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	19	18
20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	20	19
21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	21	20
22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	22	21
23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	23	22
24	24	24	24	24	24	24	24	24	23	24	23
25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	25	24
26	26	26	26	26	26	26	26	26	25	26	25
27	27	27	27	27	27	27	27	27	26	27	26
28	28	28	28	28	28	28	28	28	27	28	27
29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	29	28
30	30	30	30	30	30	30	30	30	29	30	29
31	31	31	31	31	31	31	31	31	30	31	30

# Kulisha Afya ya Akina Mama

Lishe bora na nyongeza ya vitamini na madini ya kila siku



# Nyongeza

Wanawake waja wazito huwa na ongezeko na hitaji la vitamini na madini. Tembe za kila siku za MMS ni njia bora ya kufikia hitaji hili, kwa sababu wanawake wengi huwa hawapati virutubisho vya kutosha kupitia kula chakula cha kawaida tu. Mama anapoanza kuzimeza tembe za MMS mapema, huwa na faida zaidi kwa afya yake na ya mtoto wake.

## MMS zinaweza saidia:

- Kupunguza upungufu wa damu mwilini.
- Inasaidia kuwa na mfumo wa kinga wenye afya.
- Boresha uzito wa mtoto anapozaliwa, kupunguza viwango vya watoto wanaozaliwa wakiwa wadogo kimwili kulingana na umri wao, kupunguza viwango vya watoto wanaozaliwa kabla ya miezi tisa, na pia kupunguza viwango vya watoto wanaozaliwa wakiwa wafu na watoto waoaga wakiwa na umri wa miezi 6.
- Jenga msingi bora kwa mtoto wako kukua na kumuendeleza kuwa mtoto aliye na afya.

Mtoto anapozaliwa, unashauriwa kumnyonyesha maziwa ya mama pekee kwa miezi 6 ya kwanza ili kuhakikisha lishe bora **na kumkinga dhidi ya magonjwa**. Baada ya miezi 6, unaweza anza kumpa mtoto vyakula vya nyongeza pamoja na kunyonyesha.

# + Chakula Chenye Afya

Wanawake waja wazito wanafaa kula vyakula vilivyo na virutubisho kama vile, matunda na mboga, nafaka nzima, karanga, maharagwe, nyama isiyo na mafuta, na bidhaa za maziwa.



## Vitamin D

- Inasaidia kukuza mifupa na kudumisha.
- Unaweza pata vyakula hivi bora kutoka kwa samaki aliye na mafuta na bidhaa vya vyakula vilivyoimarishwa. kama vile maziwa ( na nafaka ya kifungua kinywa.)

## Calcium

- Inasaidia mifupa kuwa na nguvu.
- Unaweza pata haya madini kwa vyakula kama maziwa na bidhaa zake, mchicha, almonds na salmon.

## Folic Acid

- Inasaidia kuzuia kasoro za uti wa mgongo
- Unaweza pata madini haya kupitia vyakula hivi bora kama mboga za kijani, nafaka nzima, karanga na mbegu.

## Iron

- Inasaidia kuzuia upungufu wa damu mwilini.
- Unaweza pata madini haya kupitia vyakula hivi bora kama nyama ya ngómbe, kuku, maharagwe na broccoli.