

Jinsi ya kupeana virutubisho vyenye aina nyingi ya madini (MMS) kwa wanawake wajawazito

Wanawake huwa na onegezeko la mahitaji ya vitamini na madini wakati wote wa ujauzito Kupeana virutubisho vya lishe bora kupitia virutubisho vyenye aina nyingi ya ya madini kila siku (MMS) ni njia bora ya kutimiza mahitaji haya ambayo yameendelea kuongezeka.

- Kuhakikisha lishe bora la kutosha huboresha matokeo ya mimba.
- Mwanamke akianza kutumia MMS mapema, ndivyo ataweza kuzingatia kwa makini kuimeza tembe 1 ya MMS kwa kila siku, hivyo ndivyo faida za hizi vitamini na madini inaongezeka kwa afya yake na kwa mtoto wake.



Vitamini na madini ambayo hupatikana kwa MMS zaweza kusaidia:

- Kupunguza upungufu wa damu mwilini, upofu wa kutoona usiku, na dalili zingine zinazosababishwa na upungufu wa vitamini na madini mwilini.
- 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.
- Mfumo wa kinga wenye afya.
- Kukuza ukuaji wa mwili na akili kwa watoto wachanga.

Mapendekezo:

- Watoto wachanga wanafaa kunyonyeshwa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya kwanza ya maisha yao. Wanapofikisha miezi 6 anza kuwapatia vyakula vya nyongeza pamoja na kunyonyesha.
- Wanawake wajawazito na watoto kuanzia umri wa miezi 6 wanafaa kula chakula kilicho na lishe bora ambayo iko na aina tofauti ya matunda na mboga zilizo za rangi angavu, bidhaa za mifugo kama vile maziwa na nyama, karanga, mafuta na nafaka.

Maelezo jinsi ya kuzitumia MMS

- Meza tembe 1 ya MMS kila siku kwa muda wote ulio 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.



Unafaa kumeza tembe moja pekee ya MMS hadi wakati chupa itakuwa tupu.



Wanawake wanaweza kupewa chupa ya MMS wazitumie kila siku kwa muda walio wajawazito Tembe za MMS zikibakia baada ya kujifungua, unaweza keundelea kuzimeza pia kwa wakati ambao wanaendelea kunyonyesha mtoto.

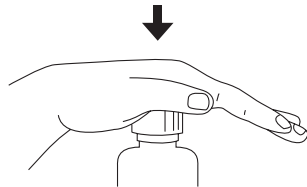
Kuhifadhi:

Weka pahali ambapo pana **hapana joto na pamekauka** kati ya 15°-30°C.
Weka chupa kama imefukwa na kukazwa vyema.

Jinsi ya kufungua vifuniko vya chupa kuzuia watoto wasizifungue:

Kabla ya kuwaruhusu mama kubeba chupa za MMS nyumbani, hakikisha ya kwamba wameelewa jinsi ya kufunua kifuniko chake ambacho kinazuia watoto kufunua chupa hizo.

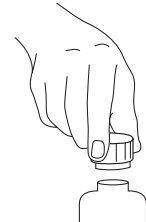
Skrubu juu ya chupa:



Tumia kiganja cha mkono finyilia kifuniko chini.



Geuza kifuniko kwa upande ulionyeshwa na mishale au vielekezo



Ondoa kifuniko.

Madhara yanayoweza kutokana na MMS:

Ukimeza tembe hizi kulingana na maagizo uliyopewa, MMS hazifai kusababisha madhara makubwa; ila, wanawake wengine wanaweza umwa na tumbo, kuvimbiwa tumbo, kuumwa na kichwa, au ladha isiyo ya kawaida au kupendeza ndani ya midomo ya baada ya kumeza MMS Mengi ya haya madhara huwa ni ya muda mfupi na huisha mwili unapoanza kuzoea. Kuzimeza tembe hizi za kuongeza madini ndogo kwa mwili, ukitumia vinywaji, chakula, au wakati wa kulala vinaweza punguza madhara yanayoyokana na kuzitumia.



USIKULE: Pakiti ndogo ambayo imo ndani ya chupa ambayo imewekwa jeli ya silika; hata ingawa haina sumu yoyote na haiwezi dhuru mtu akiimezwa (kwa sababu ni mchanga tu), haifai kuliwa. Hiyo pakiti inafaa kubaki ndani ya chupa kwa sababu huwa inasaidia kufyonza unyevu (maji) na kuhifadhi ubora wa vitamini na madini. Hata hivyo, ni vyema kutahadhari na kuweka hii pakiti mbali na watoto wadogo, kwa sababu hiyo jeli ya silika inaweza sababisha kukaba.



ONYO: Kupitisha kiwango kwa bahati mbaya, bidhaa ziliyo na iron huwa ni sababu moja inayosababisha utata kwa watoto walio chini ya 6. **WEKA BIDHAA HII MBALI NA WATOTO.** Iwapo kiwango kinachokubalika kipite kwa bahati mbaya, enda kwa daktari au kituo cha afya kilicho karibu na wewe mara moja.