

# Paano Magbigay ng Multivitamins sa mga Buntis

Ang mga kababaihan ay may karagdagang pangangailangan sa vitamins at minerals sa buong pagbubuntis. Ang pagbibigay ng karagdagang nutrisyon sa pamamagitan ng araw-araw na pag-inom ng multivitamins ay isang magaling na paraan upang matugunan ang dagdag na pangangailangang ito.

- Ang sapat na nutrisyon ay nagpapabuti sa kalalabasan ng pagbubuntis.
- Ang mas maagang pag-uumpisa ng pag-inom ng multivitamin ng isang buntis at ang regular na pag-inom nito kada araw ay magreresulta sa mas higit na magandang epekto sa kalusugan niya at ng kanyang anak.



## Ang mga vitamins at minerals, tulad ng mga makukuha sa isang multivitamin tablet ay makatutulong sa:

- Pagbawas ng anemia, ng pagkabulag sa gabi, at iba pang sintomas dulot ng kakulangan sa vitamins at minerals
- Pagpapabuti ng timbang ng sanggol sa pagkapanganak nito, pagpapababa ng bilang ng small-for-gestational-age (SGA) o maliit na bagong silang na sanggol, pagbawas ng bilang ng preterm o kulang sa buwan na panganganak, at pagbawas ng pagkamatay ng sanggol sa edad na 6 na buwan
- Palakasin ang resistensya.
- Tulungang lumago ang pangangatawan at pag-iisip ng mga sanggol.

## Mga Rekomendasyon:

- Ang mga sanggol sa unang anim na buwan ay kailangang eksklusibong pasusuhin. Pagdating ng 6 na buwan, umpisahan ang pagbibigay ng karagdagang pagkain.
- Ang mga buntis at ang mga bata sa simula ng edad na 6 na buwan ay kailangang kumain ng mga masusustansyang pagkain. Kabilang dito ang iba't-ibang prutas at gulay na kulay berde, dilaw at kahel, mga produktong mula sa hayop tulad ng karne, gatas at keso, mga nuts, oils at mga legume.

## Tagubilin sa Pagbibigay ng Pampurga

- Uminom ng isang tableta ng MMS araw-araw sa kabuuan ng pagbubuntis
- Maglagay ng mga paalala upang matiyak ang araw-araw na pag-inom ng MMS
- Ang mga kababaihan ay dapat magsimulang uminom ng MMS kapag alam na nilang sila ay nagdadalang-tao
- Ang pag-inom ng MMS sa gabi o na may kasamang pagkain ay maaaring makabawas sa posibleng side effects
- Kung pagkapanganak ay may natira pang multivitamins, maaari pa rin itong inumin habang nagpapasuso.



Uminom ng isang tableta ng MMS araw-araw hanggang maubos ang laman ng bote.



Maaaring magbigay ng ilang bote ng multivitamins sa mga kababaihan para sa araw-araw nilang pag-inom sa kabuuan ng kanilang pagbubuntis. Kung pagkapanganak ay may natira pang multivitamins, maaari pa rin itong inumin habang nagpapasuso.

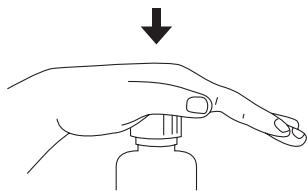
### Storage:

Itago sa **MALAMING AT TUYONG** lugar na may temperaturang 15 hanggang 30 degrees C.  
Panatiliing nakasarang mahigpit ang bote.

### Paano Buksan ang Takip:

Bago payagang mag-uwi ng mga bote ng multivitamins ang mga ina, siguraduhing alam nila kung paano buksan ito.

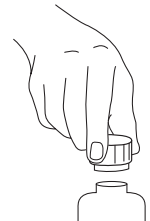
**Botelyang De-pihit ang takip:**



Gamit ang palad, diinan nang mabuti ang takip.



Pihitin ang takip sa direksyon na pinakikita ng mga arrows (counter-clockwise).



Tanggalin ang takip.

### Posibleng Side Effects ng Multivitamins:

Kung iinumina nang ayon sa tagubilin ang multivitamins, walang aasahang side effects; subalit, may ilang kababaihan ang nakakaramdam ng pananakit ng tiyan, pagkatibe, pananakit ng ulo, o kakaiba o pangit na lasa pagkainom ng multivitamins. Karamihan sa mga side effects na ito ay pansamantala lamang at mawawala rin habang nag-aadjust ang katawan sa multivitamin. Ang pag-inom ng MMS na may kasamang tubig o pagkain, o ang pag-inom nito bago matulog ay maaaring makabawas sa posibleng side effects.



**HUWAG KAININ:** Ang maliit na pakete sa loob ng botelya ay may lamang silica gel. Bagaman ito ay non-toxic o hindi nakalalason at hindi delikado kung makain (ito ay buhangin lamang), ito ay hindi pa rin dapat kainin. Ang pakete ay dapat manatili sa loob ng bote/lalagyan dahil nakatutulong ito sa pagpapanatili ng kalidad ng vitamins at minerals. Gayunpaman, ingatang huwag maabot ng mga bata ang pakete dahil maaaring itong maging sanhi ng pagkabulon.



**BABALA:** Ang hindi sinasadyang pagka-overdose ng mga produktong may sangkap na iron ay isang pangunahing dahilan ng pagkalason na siyang ikinamamatay ng mga batang wala pang 6 na taong gulang. **SIGURADUHIN HINDI MAABOT NG MGA BATA ANG BOTE NG MULTIVITAMINS.** Kapag magkaroon ng di sinasadyang overdose, tumawag agad ng doctor o sa poison control center.