

Tagubilin sa Pagbibigay ng MMS

Uminom ng MMS araw-araw.



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

- Uminom ng 1 tableta ng MMS araw-araw sa kabuuan ng pagbubuntis.
- Gumawa 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 at/o may kasamang pagkain at tubig ay maaaring makatulong na makabawas sa posibleng mga side effects.
- Kung pagkapanganak ay may natira pang multivitamins, patuloy pa ring inumin ang mga ito maging habang nagpapasuso.

Pagtatago:

Itago sa isang MALAMIG at TUYONG may temperaturang 15°-30°C.

Panatiliing nakasaradong mabuti ang bote.

Subaybayan ang Iyong Pang-araw-araw na MMS:

Sa bawat araw na uminom ka ng iyong MMS, markahan mo ang petsa ng araw na iyon sa iyong kalendaryo.

January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
1		1	1	1	1	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

Inaalalayan ang Kalusugan ng Mga Ina

Mabuting Nutrisyon at Pang-araw-araw na Suplimentasyon



Suplimentasyon

May mas higit na pangangailangan sa vitamins at minerals ang mga buntis. Ang pang-araw-araw na MMS ay isang napakainam na paraan upang mapunuan ang pangangailangang ito dahil sa maraming kababaihan ang hindi nakakakuha ng sapat na sustansya mula sa pagkain lamang. Ang mga bitamina at mineral na nasa MMS ay may mas maraming benepisyo sa kalusugan ng buntis at ng kanyang anak kapag maaga sa kabuwanan niyang sisimulan ang pag-inom.

Ang MMS para sa mga Nagbubuntis na Kababaihan ay Makatutulong:

- Magpababa ng anemia
- Magpalakas ng resistensya
- Magpabuti ng timbang sa kapanganakan, magpababa sa bilang ng mga small-for-gestation-age (SGA) na mga bagong silang na sanggol, magpababa sa kapanganakang kulang sa buwan (preterm) at mabawasan ang mga stillbirths at pagkamatay ng mga sanggol sa edad na 6 na buwan
- Magtaguyod ng matatag na pundasyon para sa pagpapalaki ng malusog na anak

Ang mga bagong silang na sanggol sa unang anim na buwan ng kanilang buhay ay dapat na **eksklusibong pinapasuso**. Pagsapit ng 6 na buwan ay mauumpisahan na ang karagdagang pagkain maliban sa gatas ng ina.

+ Masustansyang Pagkain

Ang mga inang nagbubuntis ay dapat kumain ng mga masustansyang pagkain. Kabilang dito ang iba't ibang sariwang prutas at gulay, whole grains, nuts, beans, karne, at mga produktong dairy.



Vitamin D

- Sinusuportahan ang paglago ng mga buto at pagmimintena nito.
- Kabilang ang mga matatabang isda, fortified na mga produktong tulad ng gatas at breakfast cereals sa mga maiinam na pagkain.

Calcium

- Pinananatiling matibay ang mga buto ng ina.
- Kabilang ang gatas at mga dairy products, bersa, mga almendras, at salmon sa mga mainam na pagkain.

Folic Acid

- Nakatutulong sa pag-iwas na magkaroon ng mga depekto sa spinal cord.
- Kabilang ang mga berdeng madadahon na gulay, whole grains, beans, nuts, at mga seeds sa mga maiinam na pagkain.

Iron

- Nakatutulong sa pag-iwas sa anemia.
- Kabilang ang mga karneng baka, manok, beans at broccoli sa maiinam na pagkain.