Ìtọ́sọ́nà lóri lílò òògùn ẹ̀jẹ̀ mọtifítámì

Lo MMS lójoojúmọ́

Lo tìrẹ - àní tìrẹ nìkan - MMS lójoojúmọ́ títí tí ìgò yóò fi ṣófo

- Lo MMS ẹyọkan (1) tìrẹ lójoojúmọ́ ní gbogbo ìgbà tí ó bá lóyún
- Sẹ̀dá ìlànà tàbí ìrántí láti rìí dájú wípé o lo kóró MMS lójoojúmọ́
- Obìrin yẹ kó bẹ̀rẹ̀ sí ní lo MMS ni kété tí wọ́n ba mi pé àwọn lóyún
- Lílo MMS ní alẹ́ tàbí pẹ̀lú oúnjẹ/ omi le se ìrànwọ́ láti dín àwọn ipa tí kò dára tí ó le fé ṣẹlẹ̀ kù
- Tí MMS bá ṣékù léyìn ìbímọ, lo èyí tó kù tán nígbàtí ọmọ bá ń mu omi ọyàn

Ìfipamọ:

Fi pamọ́ **síbi tí ó tura tí** ó si gbẹ Rí i wípé ó ti ìgò rẹ̀ dáadáa

Mọ́jútó bí o ti ń lo mọtifítámì rẹ lójoojúmọ́

Gbogbo ọjọ́ tí o bà lo mọtifítámì rẹ, sàmìsí ọjọ́ nàá lóri kàlẹ́ńdà rẹ

Oṣu kini	Oṣù kẹ̀jì	Oṣu kẹta	Oṣu kẹrin	Oṣù káàrún	Oṣu kẹfa	Oṣu kẹje	Oṣu kẹjọ	Oṣu kẹsan	Oṣu kẹwa	Oṣu kọkanla	Oṣu kẹjila
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	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

N se ara lóore Ní Ìlera Àwọn Ìyá

Oúnjẹ tí ó Dára àti Àfikún Ojoojúmọ́

vitamin angels®

Àfikún

Àwọn aláboyún nílò ajíra àti ohun àlùmọ́nì púpọ̀ síi Lílo MMS lójoojúmọ́ ní ọ̀nà tí ó dára jùlọ láti rí wípé aláboyún rí ajíra àti ohun àlùmọ́nì náà níwọ̀n bí ó ti jẹ́ pé ọ̀pọ̀lọpọ̀ aláboyún ní kìírí àwọn ohun aṣara lóore yí ní ìwọn tí ó tó nínu oúnjẹ nìkan Bí aláboyún bá ṣe tètè bẹ̀rẹ̀ sí ní lo MMS ní ipa ajíra àti ohun àlùmọ́nì náà rẹ̀ yóò ṣe tóbi tó lórí ìlera tirẹ̀ àti ọmọ tí ń bẹ nínú rẹ̀

MMS fún aláboyún le se ìrànwọ́ fún:

- Dín àìtó ẹ̀jẹ̀ kù
- Ṣe ìgbọ̀wọ́ fún àjẹsára kíkún ní àgọ́ ara wọn
- Tún ìwọ̀n ìbí ọmọ ṣe, dín kíkéré fún ọjọ́ orí kù láàárín àwọn ìkókó, dín àbíkú kù, dín ìbí ọmọ tí kò gbó kù àti díndín ikú ìkókó ní oṣù mẹ́fà (6) kù
- Kọ́ ìpìlẹ̀ fún ọmọ rẹ láti dàgbà sókè di ọmọ tó ní ìlera pípé

Ìkókó gbọdọ̀ **mu omi ọyàn fún oṣù mẹ́fà àkọ́kọ́ láì fi omi tàbí àgbo tàbí oúnjẹ làá.** Ale bẹ̀rẹ̀ sí ní fún ní omi àti oúnjẹ nígbàtí ó bá pé oṣù mẹ́fà (6).

Oúnjẹ tí ó ní Ìlera

Àwọn Aláboyún gbọ́dọ̀ jẹ oúnjẹ aṣara lóore tóní oríṣiríṣi ǹkan bí èso, ewébẹ̀, ọkà, ẹ̀wà, ẹran, mílìkì àti wàrà

Ajíra D

- Ṣe ìgbọ̀wọ́ fún ìdàgbàsókè àti ìtọ́jú egungun
- Inú àwọn oúnjẹ gidi tí ó wà ní ẹja tó ní ọ̀rá, ati awọn ounjẹ míràn bi wàrà ati ọkà

Kásíọ̀mù

- Mú kí egungun ìyá lókun
- Inú àwọn oúnjẹ gidi tí ó wà ní wàrà, àwọn èso ati ẹja

Fólìkì

- Dèna ki ọ̀pá ẹ̀yìn má dára
- Inú àwọn oúnjẹ gidi tí ó wà ní ewébẹ̀, ọkà, ẹ̀wà ati eso

Ajíra ẹ̀jẹ̀

- Dènà àìtó ẹ̀jẹ̀
- Inú àwọn oúnjẹ gidi tí ó wà ní ẹran, Adìẹ, ẹ̀wà ati ẹ̀fọ́