Bí a tì lè fún aláboyún ní oògùn mọtifítàmìn

Àwọn aláboyún nílò ajíra àti ohun àlùmọ́nì púpọ̀ síi Àwọn obìnrin nígbàtí wọ́n bá loyun Pípésè àfikún oúnjẹ ni ìrísí motifítàmìn (MMS) ojoojúmọ́ ní ọ̀nà tí ó dára jùlọ lati bá àìní yìí pàdé

•Rírídájú pé oúnjẹ tí ó tó ṣàtúnṣe àbájáde oyún

• Bí aláboyún bá ṣe tètè bẹ̀rẹ̀ sí ní lo MMS àti bí ìmúlò lílo MMS ẹyọkan 1 lójoojúmọ́ bá ṣe ga sí ní ipa ajíra àti ohun àlùmọ́nì náà rẹ̀ yóò ṣe tóbi tó lórí ìlera tirẹ̀ àti ọmọ tí ń bẹ nínú rẹ̀`

Ajíra àti ohun àlùmọ́nì bí èyí tí a rí nínú MMS lè e ṣe ìrànwọ:

- Dín àìtó ẹ̀jẹ̀, ìfọ́jú alaye àti àwọn àmì míràn ti àìtó ajíra àti ohun àlùmọ́nì lé è fà
- 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 méfà (6) kù
- Ṣe ìgbọ̀wọ́ fún ìlera àjẹsára àgọ́ ara
- Ìgbéláruge ìdàgbàsókè ara àti ìmọ ìkókó

Kókó ìgbaniníyànjú:

- 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).
- Àwọn aláboyún àti ọmọ oṣù mẹ́ẹ́fà yẹ kí o jẹ oúnjẹ tí o pé tí o sí ní àwọn èso ati ewébẹ̀, àti ohun ara ẹran bí wàrà, ẹran, kóró inú èso, òróró àti ẹ̀wà

Ìtọ́sọ̀nà lóri lílò òògùn ẹ̀jẹ̀ mọtifítámì

- 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 ṣẹ́kù léyìn ìbímọ, lo èyí tó kù tán nígbàtí ọmọ bá ń mu omi ọyàn

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

Alè fún o Obìnrin ní ìgò MMS lọ sí ilé láti lò o ni ojoojúmọ́ ní gbogbo àsìkò tó lóyún Tí MMS bá ṣẹ́kù lẹ́yìn ìbímọ, lo èyí tó kù tán nígbàtí ọmọ bá ń mu omi ọyàn

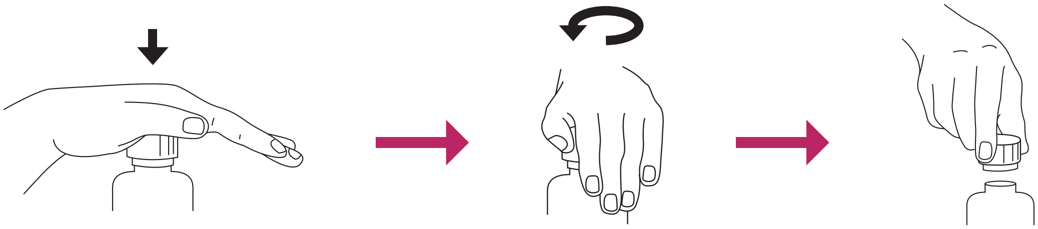
Ìfipamọ:

Fi pamọ́ **síbi tí ó tura tí ó si gbẹ** laarin 15°-30°C.
Rí̀i wípé ó ti ìgò rẹ̀ dáadáa.

Bí a ti lè ṣí ìdérí ti ọmọdé kò le ṣí:

Kí o tó jẹ́ kí ìyá mú ìgò MMS lọ sí ilé rí i dájú pé wọ́n lè ṣí ìdérí tí ọmọdé kò lè ṣí.

Dé ìdérí ìgò



Fi àtẹ́lẹwọ́ tẹ ìdérí sísàlẹ̀ → Yí ìdérí sí ibi tí ìlànà wà (yí sí apá ọ̀tún) → Yọ ìdérí kúrò

Àwọn àmì tí a lè rí pẹ̀lú lílo MMS:

Tí a bá lòó bó ti yẹ MMS kò le fa àmì búburú ṣùgbọ́n awọn obìnrin le ní inú rírun, àìrígbẹ́yà, orí fífọ́ tàbí kí ìtọ́wò ahọ́n wọn má tẹ́wọnlọ́rùn lẹ́yìn ìgbà tí wọ́n lo MMS Púpọ̀ nínú àwọn àmì tí kò dára yí ni fún ìgbà díẹ̀ tí wọn yóò sì lọ ti o mọ́ àgọ́ ara lára. Lílo MMS pẹ̀lú nǹkan olómi, oúnjẹ tàbí nígbàtí a fẹ́ sùn lè dín àwọn àmì tí kò dára kù

MÁ ṢE JẸUN Nǹkan pélébé tí ó wà nínú ìgò ni sílíkà jẹ̀lì; bíotìlẹ̀jẹ́pé kò le pani lára tí a bá gbemì(iyẹ̀pẹ̀ ló wà nínú rẹ̀), a kò gbọdọ̀ jẹ̀ẹ́ Nǹkan pélébé náà yẹ kó wà nínú ìgò torípé o ó ń ṣe ìrànwọ́ láti fa omi mu àti ìtọ́jú dídára àwọn ajíra àti ohun àlùmọ́nì. Sùgbọ́n a gbọdọ ri wípé a fi pamọ́ síbi tí ọwọ́ ọmọdé kò lè tó o nítorípé sílíkà jẹ̀lì lè fa ki ó má mìí.

ÌKÌLỌ̀: Lílo nǹkan tó ní áyọ̀nù jù bó ṣe yẹ lọ láìròtẹ́lẹ̀ ni ohun adarí tí ó ń fa ìdálóró májèlé nínú àwọn ọmọ tí kò tíì pé oṣù mẹ́ẹ́fà 6. **FI OÒGÙN YÌÍ PAMỌ́ SÍBI TÍ ỌWỌ́ ỌMỌDÉ KÒ LE TÓ** Tí o bá ṣẹlẹ̀ pé a lò ju iye tí o yẹ lọ, pe dókítà tàbí ibùdó ìṣàkóso májèlé ní kíákíá.