

Enstriksyon sou kijan pou w kontwole dòz miltivitamin yo:

Pran konprime miltivitamin yo



Pran 1 konprime chak jou



Pran miltivitamin lan ak manje



Bwè l ak yon likid ki ka ede w vale miltivitamin lan

Kontwole miltivitamin ou yo chak jou:

Chak jou, lè w ap pran miltivitamin ou yo, make dat ou pran l lan sou kalandriye w.

Janvye	Fevriye	Mas	Avril	Me	Jen	Jiyè	Dawout	Septanm	Oktob	Novanm	Desanm
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	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

# Nitriman ak Rejim Alimantè pou Sante Manman yo

Bon jan nitrisyon ak miltivitamin chak jou



# Miltivitamin +

## Yon rejim ki ekilibre

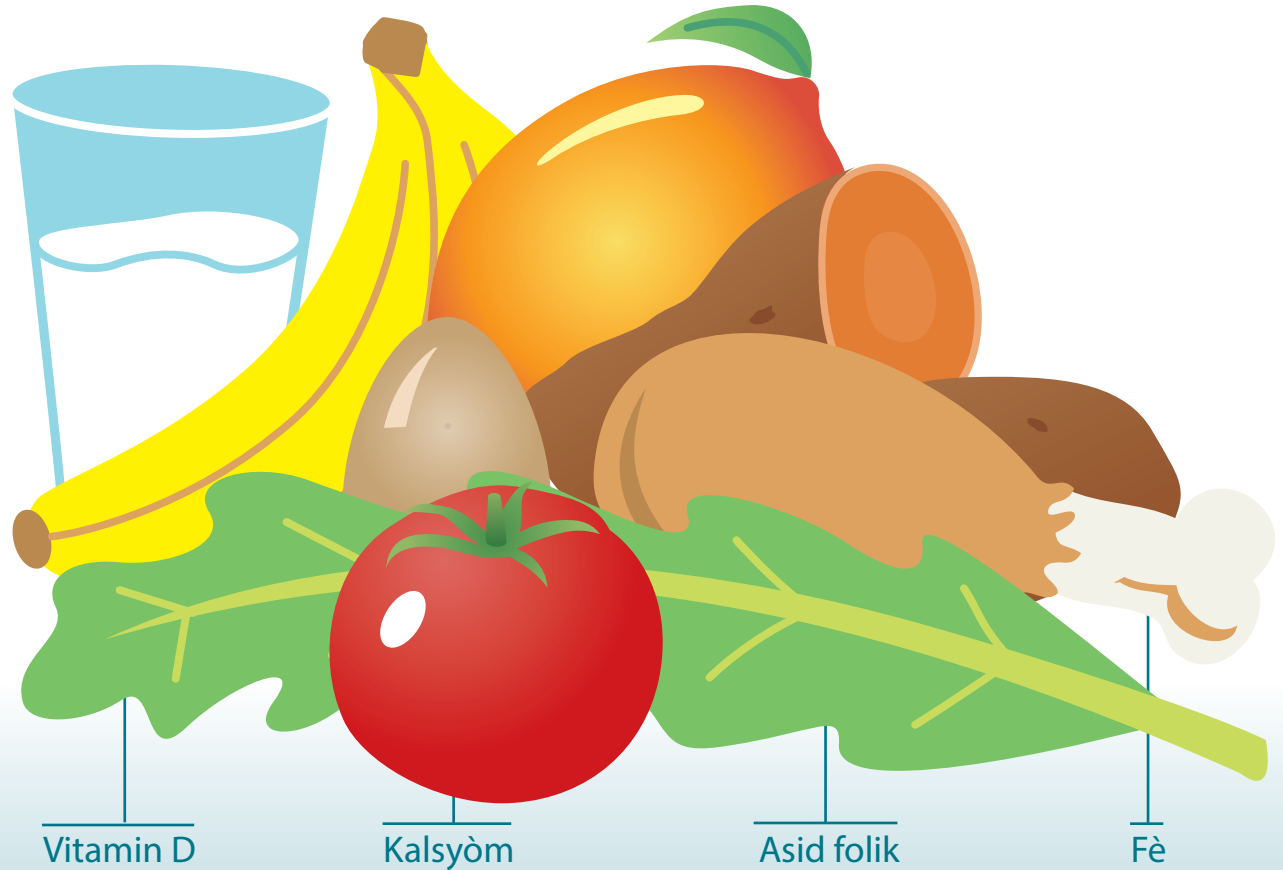
Fanm ansent yo bezwen plis vitamin ak minewo. Pran miltivitamin chak jou se yon bon jan mwayen pou reponn a bezwen sa, paske anpil fanm pa rive jwenn tout nitriman yo bezwen nan manje sèlman. Lè yon fanm pran miltivitamin yo byen bonè nan gwosès li, vitamin ak minewo yo ap gen chans gen yon pi gwo enpak sou sante l ak sante pitit l ap pote a.

### Miltivitamin prenatal yo kapab:

- Diminye anemi.
- Ede w pou w genyen yon sistèm iminitè ki djanm.
- Amelyore pwa timoun yo lè yo fenk fèt, diminye kantite timoun ki fèt twò piti pa rapò a laj yo, diminye kantite timoun ki fèt twò bonè epi diminye kantite timoun ki mouri pandan 6 premye mwa lavi yo.
- Bati yon baz solid pou timoun ou an kapab grandi an bon sante.

Tibebe yo dwe pran lèt manman sèlman pandan 6 premye mwa lavi yo. Apresa lè yo gen 6 mwa, kòmanse alimantasyon konplemantè.

Fanm ansent yo ta dwe gen yon rejim alimantè ki nitritif ki genyen fri ak legim, grenn antye yo, nwa, pwa, vyann mèg ansanm ak lèt.



- Vitamin D**
- Ede zo yo devlope epi vin fò.
  - Pwason gra ansanm ak pwodwi alimantè rich yo tankou lèt ak sereyal le maten se bon sous manje.

- Kalsyòm**
- Ede pou kenbe zo manman an solid.
  - Lèt avèk lòt pwodwi ki gen lèt, chou vèt, zanmann ak somon se bonjan sous manje.

- Asid folik**
- Ede pou evite malfòmasyon tib neral yo.
  - Legim vèt ak fèy yo, grenn antye yo, pwa, nwa ansanm ak grenn yo se bonjan sous manje yo ye.

- Fè**
- Mezi sa ede a evite anemi.
  - Bèf, poul, pwa ansanm ak bwokoli se bonjan sous manje yo ye.