

Dosis sa MMS Mga Pahimangno:

Pagtomar ug MMS matag adlaw.



Pagtomar ug usa – ug bugtong usa lang – na MMS matag adlaw hangtud ang botelya mabasiyo.

- Pagtomar ug 1 (usa) ka MMS matag adlaw sa kinatibok-an sa pagbuntis.
- Pagmugna ug mga talamdan sa naandang buhat o mga pahinumdom aron mapaniguro nga ang MMS nga mga tabletas matomar sa matag adlaw.
- Ang mga kababayehan kinahanglan nga magsugod ug tomar sa MMS sa labing sayo nga panahon na masayran na sila buntis
- Ang pagtomar ug MMS sa gabii ug/o inubanan sa pagkaon ug tubig mahimong makatabang sa pagpakunhod sa mga epekto.
- Kung adunay mga MMS nga mahabilin sa botelya pagkahuman sa pagbuntis, tomara ang nahabilin nga mga suplemento sa human pagpanganak ug/o samtang nagpasuso.

Pagtipig

Itago sa usa ka **MABUGNAW, UGA** nga lugar, taliwala sa 15°-30°C. Siguraduha nga hugot ang pagkasarado sa botelya.

Pagsubay sa Imong Adlaw-adlaw na MMS:

Kada adlaw motomar ka sa imong MMS, markahe ang kaparang nga petsa sa inyong kalendaryo.

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

Paggalam sa Mahimsog nga Panglawas Sa mga Inahan

Maayong Nutrisyon ug Adlaw-adlaw nga Pagsuplemento



Pagsuplemento

Ang mga buntis adunay taas nga panginahanglanon sa mga bitamina ug mineral. Ang kada adlaw nga pagtomar sa MMS usa ka bililhong pamaagi aron makab-ot kini nga panginahanglanon, tungod kay kadaghanan sa mga kababayehan dili makakuha ug igong sustansiya pinaagi sa pagkaon lamang. Kung sayo sa iyang pagbuntis ang babaye nagsugod ug tomar sa MMS mas epektibo ug mas daghang bitamina ug mineral nga iyang makuha para sa iyang panglawas ug sa panglawas sa iyang anak.

Ang MMS alang sa mga Buntis nga Kababayehan Mahimong Makatabang:

- Maminusan ang higayon sa Anemya.
- Pagsuporta sa usa ka mahimsog nga sistemang pangdepensa sa lawas.
- Pagpa-usbaw sa timbang sa gipanganak, pagkunhod sa kadaghanon sa gagmay nga mga bata nga bag-ong natawo, pagkunhod sa mga dili sakto sa bulan nga mga gipanganak ug pagpa-ubos sa pagkamatay sa mga bag-ong gipanganak nga unom ka bulan ang edad.
- Pagtukod ug usa ka lig-ong pundasyon alang sa imong anak nga motubo ug molambo nga mahimong usa ka himsog nga bata.

Mga bag-ong gipanganak nga bata sulod sa unang unom ka bulan gikinahanglan nga eksklusibo nga ginapasuso. Unya sa ika-unom ka bulan, sugdan ang komplementaryong pagpakaon.

+ usa ka Mahimsog na Diyeta

Ang mga buntis kinahanglan mokaon ug mga masustansiyang pagkaon nga gilangkuban sa lain laing mga prutas ug gulay, mga tibuok nga lugas, pili, balatong, lunlon unod nga karne ug mga produkto nga gatas.



Bitamina D

- Pagsuporta sa pagpalambo sa kabukugan ug pagpatunhay.
- Mga gigikanan sa mga maayong pagkaon nga gilangkuban sa matambok nga isda, mga makahatag kusog nga mga produktong pagkaon sama sa gatas ug pampamahaw nga mga seryal.

Calcium

- Mapatunhay ang kalig-on sa kabukugan sa Inahan.
- Mga gigikanan sa mga maayong pagkaon nga gilangkuban sa gatas ug mga produkto nga gatas, mga berdeng gulay, almendra ug salmon.

Folic Acid

- Makatabang paglikay sa mga depekto sa spinal cord.
- Mga gigikanan sa mga maayong pagkaon nga gilangkuban sa berde nga mga dahong gulay, mga tibuok nga lugas, balatong, pili ug mga liso.

Iron

- Makatabang paglikay sa Anemya.
- Mga gigikanan sa mga maayong pagkaon nga gilangkuban sa baka, manok, balatong ug broccoli.