

# Cómo administrar una dosis de Multivitaminas a Mujeres embarazadas

Las mujeres embarazadas tienen una mayor necesidad de vitaminas y minerales durante este período. El suministro diario de una dosis de multivitaminas en forma oral, es una excelente manera de satisfacer esta necesidad.

- El asegurar una adecuada nutrición de la futura madre mejora el resultado de su embarazo.
- Mientras más temprano en su embarazo – las mujeres empiecen a tomar una dosis diaria de multivitaminas, mayor será el impacto en su salud y la de su hijo.



## Las vitaminas y los minerales, que se encuentran en la multivitamina prenatal, pueden ayudar a:

- Aumentar el peso al nacer, disminuir el número de recién nacidos pequeños para su edad gestacional, disminuir la cantidad de nacimientos prematuros y reducir la mortalidad de los recién nacidos y hasta los seis meses de edad.
- Reducir la anemia, la ceguera nocturna y otros síntomas causados por deficiencias de vitaminas y minerales.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Promover el desarrollo físico y cognitivo de los recién nacidos.

## Recomendaciones:

- Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. A partir de los 6 meses de edad, se deberán introducir alimentos diferentes a la leche materna. A esto se le conoce como alimentación complementaria.
- Se recomienda que las mujeres embarazadas y los (as) niños(as) mayores de 6 meses de edad, tengan una dieta nutritiva que incluya una variedad de frutas y verduras de colores brillantes, productos de origen animal como la leche y la carne, así como también nueces, aceites y frijoles.

## Instrucciones para el suministro

Cómo tomar una tableta de multivitamina prenatal



Tomar **una (1) tableta** cada día.



Tomar la multivitamina con alimentos.



Beber **agua** para ayudarle a tragar la tableta.



Cuándo tomarlas

Las tabletas de multivitaminas deberán **tomarse diariamente** pero **sólo una tableta una vez al día**.



Se les pueden dar los frascos de multivitaminas a las mujeres para que se las lleven a sus casas e ingieran una tableta diariamente durante todo su embarazo. Si todavía quedan multivitaminas en el frasco, se puede tomar las tabletas restantes después del parto, durante la lactancia.

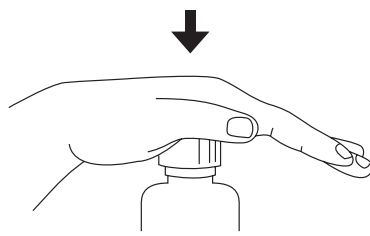
### Almacenamiento:

Guárdelas en un lugar **TEMPLADO y SECO**, entre 15°-30°C. Mantenga la botella firmemente cerrada.

### Cómo abrir el tapón de seguridad:

Antes de permitir que las mujeres embarazadas se lleven los frascos de multivitaminas a sus casas, asegúrese de que sepan cómo abrir el tapón de seguridad.

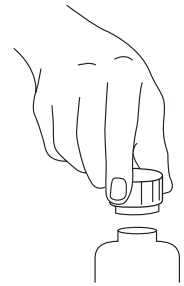
Las tapas de los frascos



Presione con una mano hacia abajo la tapa



Gire la tapa en la dirección que indica la flecha o al contrario de las manecillas del reloj



Quitar la tapa

### Los posibles efectos secundarios de las multivitaminas prenatales:

Cuando se toman las tabletas según las indicaciones, no se espera que las multivitaminas prenatales causen efectos secundarios graves; sin embargo, algunas mujeres experimentan malestar estomacal, estreñimiento, dolores de cabeza o un sabor inusual o desagradable en la boca después de tomar las multivitaminas. La mayoría de estos efectos secundarios son temporales y desaparecerán a medida que el cuerpo se acostumbre a las multivitaminas. Tome las multivitaminas con agua, un poco de comida o antes de acostarse para reducir los efectos secundarios.



**NO COMA:** El pequeño paquete dentro del frasco contiene gel de sílice; aunque no es tóxico y no es dañino si se traga (es básicamente arena), no debe ser consumido. El paquete debe permanecer en el frasco / recipiente, ya que ayuda a absorber la humedad (agua) y mantiene la calidad de las vitaminas. Sin embargo, se debe tener cuidado de mantener el paquete fuera del alcance de los niños pequeños, porque el paquete de gel de sílice puede ser un peligro de asfixia.



**ADVERTENCIA:** La sobredosis accidental de productos que contienen hierro son muy peligrosas para los niños menores de 6 años. **MANTENGA ESTE PRODUCTO FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS:** En el caso de una sobredosis accidental, contacte a un médico o vaya a la clínica u hospital más cercano.