

Paano Magbigay ng Multivitamins sa mga Buntis

Ang mga buntis ay may mas higit na pangangailangan sa bitamina at mineral sa buong panahon ng kanilang pagbubuntis. Ang pagbibigay ng karagdagang nutrisyon sa pamamagitan ng pag-inom kada araw ng multivitamins ay mainam na paraan upang mapunan ang malaking pangangailangang ito. Ang pagkakaroon ng sapat na nutrisyon ay nagreresulta sa maayos na pagbubuntis at nagpaparami ng gatas ng ina. Kapag mas maagang uminom ng multivitamins ang buntis, mas mabuti ang epekto ng bitamina at mineral sa kanyang kalusugan at sa kalusugan ng kanyang anak.



Ang mga bitamina at mineral, tulad ng matatagpuan sa isang multivitamin ay makatutulong na:

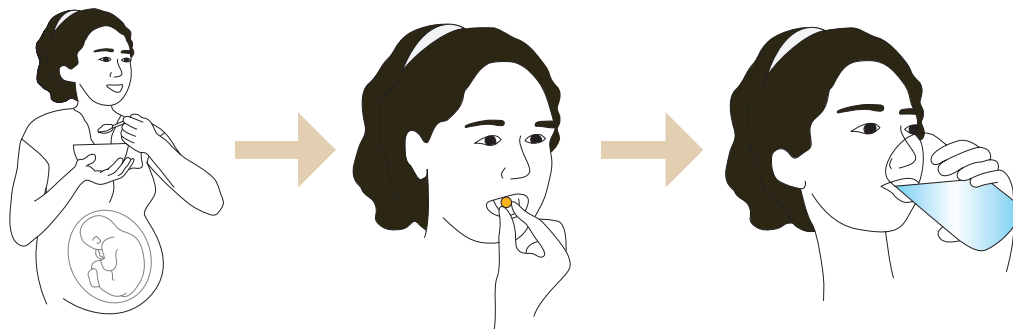
- Mapataas ang timbang ng sanggol kapag ipinanganak ito, mabawasan ang bilang ng mga sanggol na ipinapanganak na mababa ang timbang, at mabawasan ang dami ng 'stillbirth'
- Mabawasan ang kaso ng anemia, pagkabulag sa gabi, at iba pang sintomas na dulot ng kakulangan sa bitamina at mineral.
- Mapalakas ang resistensya o 'immune system'
- Mapalakas ang pisikal at mental na paglago ng bata

Mga mungkahi:

- Dapat na gatas ng ina lamang ang ipasuso sa mga bagong silang hanggang 6 na buwan na sanggol. Pagdating ng 6 na buwan, maaring simulan ang 'complementary feeding' o pagbibigay ng karagdagang pagkain.
- Ang mga buntis at mga batang lampas sa 6 na buwan ang gulang ay dapat pakainin ng masustansyang pagkain --kasama dito ang mga makukulay na gulay at prutas, gatas at karne, mga mani, natural na mantika at mga may butong gulay.

Paraan sa tamang pag-inom ng Multivitamins:

Ang pag-inom ng kapsula ng multivitamin



Pagkatapos kumain, ang mga buntis ay dapat na uminom ng isang kapsula- lunukin ng buo- na may kasamang tubig isang beses isang araw.

Gaano kadalas



Dapat na uminom ng multivitamins araw-araw. Isang kapsula kada araw.



Maaaring bigyan ng mga botelya ng multivitamins ang mga kababaihan upang iuwi at inumin araw-araw sa buong panahon ng kanyang pagbubuntis.

Pagtatago:

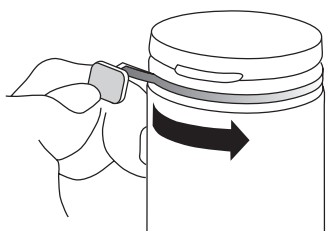
Ilagay sa **TUYO AT HINDI MAINIT** na lugar.

Paano buksan ang takip:

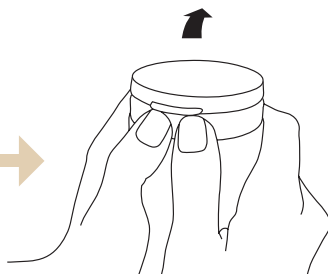
Bago hayaang mag-uwi ng botelya ng multivitamins ang mga ina, siguraduhing kaya nilang buksan ang takip.

Pop Top Bottle

Ang botelya ay naglalaman ng desiccant o materyal na nakatutulong mapanatiling tuyo ang loob ng botelya.



Pagbukas: Hilahin ang 'tab' papuntang kanan upang lubusang matanggal ang plastic na strip

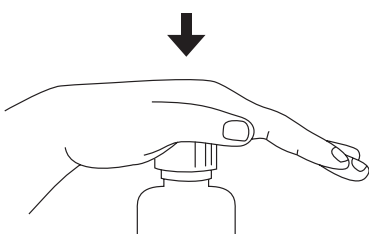


Gamitin ang mga daliri sa pagbukas ng takip.

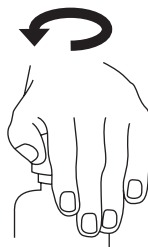


Pagsara: Itulak ang takip hanggang sumara. Siguraduhing naisara ito ng mabuti.

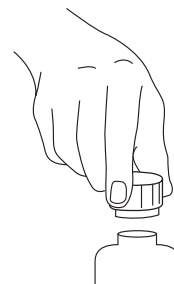
Botelyang De-pihit ang takip:



Gamitin ang palad sa pagdiin sa takip.



Pihitin ang takip pakaliwa.



Alisin ang takip.



HUWAG KAININ: Ang maliit na pakete sa loob ng bote ay naglalaman ng silica gel; Bagama't hindi nakalalason at hindi delikado kapag nalulon, ito ay hindi dapat kainin. (Ito ay naglalaman ng buhangin.) Ang maliit na paketeng ito ay dapat na manatili sa loob ng bote dahil nakatutulong mapanatiling tuyo at maganda ang kalidad ng mga bitamina. Kailangan ang pag-iingat upang hindi makuha ng maliit na bata ang paketeng ito. Ito ay maaaring maging dahilan ng pagbara sa lalamunan.



BABALA: Naglalaman ng iron ang produktong ito. Ang pag-inom ng sobra sa dapat ng mga produktong may iron ay mapanganib sa mga bata.

ITAGO ANG PRODUKTONG ITO SA LUGAR NA HINDI MAAABOT NG BATA: Kung sakaling makainom ng sobra-sobra sa dapat, makipag-ugnayan kaagad sa 'poison control'.