

Kouman ou Dwe Bay Fanm Ansent Miltivitamin

Fanm ansent gen plis bezwen vitamin ak mineral yo pandan gwosès. Lèw bay vitamin ak mineral yo sou fòm miltivitamin se yon bon mwayen pou reponn a bezwen sa a.

- Byen manje ede fanm akouche pi byen epi tou li amelyore lèt manman.
- Pi bonè yon fanm kòmanse pran miltivitamin se plis vitamin yo ak sibstans mineral yo gen enpak sou sante li ak sante pitit li.



Vitamin ak mineral yo tankou sa nou jwenn nan miltivitamin yo ede nou:

- Amelyore pwa tibebe ki fenk fèt yo, diminye kantite timoun ki fèt ki twò piti pou laj yo epi diminye kantite timoun ki fèt tou mouri
- Redwi anemi, le moun pa wè nan nwit, lòt sentom ke lè moun manke vitamin ak mineral bay
- Ede gen yon sistèm iminitè ki fò.
- Pèmèt kò timoun nan ak lespri l devlope pi byen

Rekòmandasyon:

- Tibebe yo dwe bwè lèt manman sèlman pandan 6 premye mwa aprè le yo fin fèt. Epi lè yo gen 6 mwa, kòmanse ba yo lòt manje mete ak lèt manman an.
- Fanm ki ansent, ak timoun ki gen plis pase 6 mwa dwe manje manje ki djanm tankou fri ak legim ki gen gwo koulè, manje ki sot nan bèt tankou lèt ak vyann, epi nwa, lwil ak legim sèk.

Kouman pou Pran Grenn Miltivitamin nan:



Pran 1 grenn chak jou.



Nou ta konseye w pouw pran miltivitamin yo ak manje.



Likid ka ede w vale miltivitamin lan.



Konbyen fwa

Ou dwe pran tablèt miltivitamin yo chak jou, men se sèlman yon fwa pa jou.



Yo ka bay fanm yo boutèy miltivitamin nan pou yo ka bwe lakay yo chak jou tout pandan yo ansent lan. Si gen miltivitamin ki rete nan boutèy la aprè fanm lan fin akouche, li ka kontinye pran miltivitamin yo pandan lap bay tete.

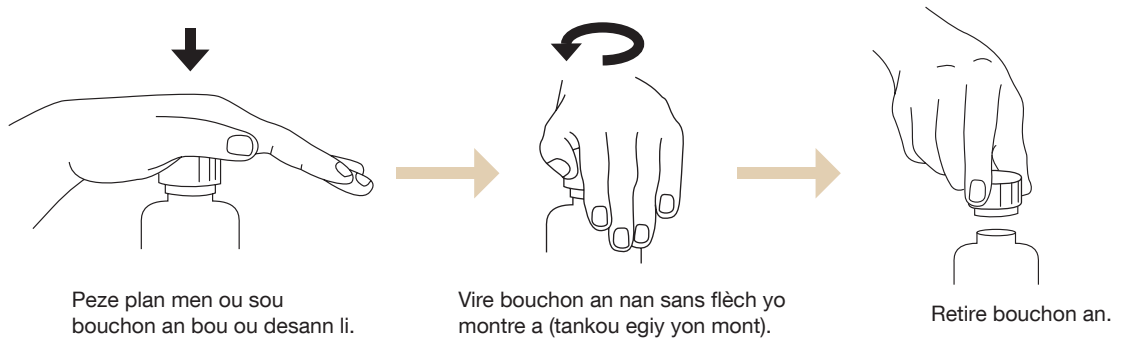
Estokaj:

Mete li nan yon zòn ki **SÈK epi ki FRE**, ant 15°-30°C konsa. Kenbe boutèy la byen fèmen.

Koman pouw Louvri Bouchon Sekirite ke Timoun paka Louvri yo:

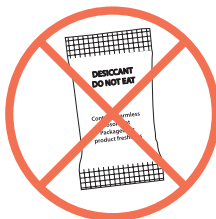
Anvan yo bay medam yo pran boutey miltivitamin ki pou fanm ansent yo pou ale lakay yo, nou dwe asire nou ke yo ka louveri bouchon sekirite ke timoun paka louveri yo.

Vire kouvèti boutèy la:



Efè Segondè ke Miltivitamin yo ka bay:

Lèw pran miltivitamin yo janw dwe pran yo a, yo pa ta sipoze ba w gwo efè segondè. Men konsa tou, kèk fanm ka gen lestomak fè mal, konstipasyon, tèt fè mal oubyen yon move gou nan bouch yo lè yo fin pran miltivitamin yo. Anpil nan efè segondè sa yo pap dire, ou pap santi yo ankò lè kò a fin byen adapte l a miltivitamin yo. Ou ka pran miltivitamin yo avèk dlo, bonbon oubyen lè w pral dòmi pou w ka diminye efè segondè yo.



Pa manje: Ti sachè ki anndan boutèy la gen jèl silis ladann; menm si li pa gen pwazon epi li pap fèw anyen ki mal si w ta vale l (se sab ki fèl), ou pa dwe mete l nan bouch ou. Sachè a dwe rete nan boutèy la paske li ede aspire imidite (dlo) epi kenbe kalite vitamin yo. Konsa tou, ou dwe pran prekosyon pou kenbe sachè a kote timoun paka jwenn li, paske jèl silis la ka trangle timoun nan.



ATANSYON: Pran twòp pwodwi ki gen fè se yon danje pou timoun ki gen pi piti pase 6 zan. **SERE PWODWI SA A KOTE TIMOUN PAP JWENN LI.** Si yon moun ta bwè twòp pwodwi sa kouri al nan sant sante ki pi pre ou a avèl oubyen kontakte byen vit yon sant kont pwazon.