

Cómo administrar una dosis de suplemento Multivitamínico 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.

- 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 el suplemento multivitamínico, pueden ayudar a:

- Reducir la anemia
- Disminuir los defectos del tubo neural y el número de recién nacidos pequeño para su edad gestacional,
- Apoyar un sistema inmunológico más saludable
- Crear una base fuerte para que su bebé crezca y se desarrolle en un niño saludable

Recomendaciones

- Los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida. Luego, a los 6 meses de vida, se recomienda a comenzar la 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 o sus derivados, aceites y frijoles.

Instrucciones para el suministro

Cómo tomar una cápsula de multivitamínico



Tomar **una (1) capsula** cada día.



Puede ser bueno **tomar el suplemento multivitamínico con alimentos.**



Beber agua para ayudarle a tragar el suplemento multivitamínico.



Frecuencia

Las cápsulas multivitamínicas deberán **tomarse diariamente pero sólo una cápsula 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 cápsula diariamente durante todo su embarazo. Si todavía quedan multivitaminas en el frasco, se puede tomar las cápsulas restantes después del parto, durante la lactancia.

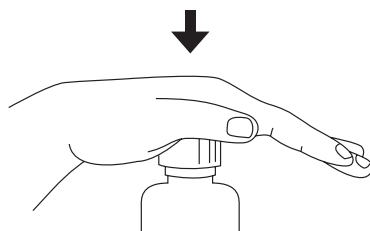
Almacenamiento:

Guárdelas en un lugar **TEMPLADO y SECO**, entre 59°-89°F. Mantenga la botella firmamente cerrada.

Cómo abrir el tapón de seguridad:

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

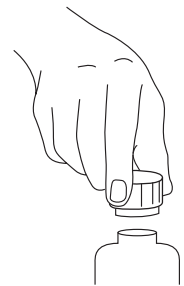
Las tapas de los frascos



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 los suplementos multivitamínicos.

Cuando tomados según las indicaciones, no se espera que los suplementos multivitamínicos 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 se desaparecerán a medida que el cuerpo se acostumbre al suplemento multivitamínico. Tome los suplementos multivitamínicos 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. **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.