

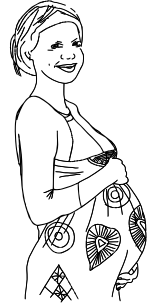
الاسئلة الشائعة لمقدمي الخدمة الذين يقومون بتوزيع مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة للنساء الحوامل

الغرض

استخدم ورقة المعلومات هذه لتقديم المشورة للنساء الحوامل خلال تقديم الرعاية ما قبل الولادة وتوجيه البرنامج للمساعدة في ضمان وصول النساء غير المخدومات الى مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة.

1. ما هي مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة؟

- ان مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة هي مكملات غذائية يومية من الفيتامينات والمعادن.
- الاغذية الدقيقة، غالبا يقصد بها الفيتامينات والمعادن، هي حيوية للتطورات الصحية، منع الامراض والصحة. على الرغم من انه يعطى بكميات قليلة، الا ان هذه الاغذية الدقيقة لا ينتجها الجسم ويجب ان تأتي من الغذاء او المكملات.



2. ماذا يوجد في مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة؟

- كل قرص من مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة يحتوي على 15 مادة اساسية من الفيتامينات والمعادن (الاغذية الدقيقة) لتلبية الاحتياجات الغذائية المتزايدة للمرأة خلال فترة الحمل.
- ان مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة يتم تركيبها باستخدام (الاعداد الخاص لمكملات الاغذية الدقيقة المتعددة للامم المتحدة) والتي تحتوي على 15 نوع من الاغذية الدقيقة: فيتامين أ، سي، د، ب1 (ثيامين)، ب2 (ريبوفلافين)، ب3 (نياسين)، ب6، ب12 وحمض الفوليك بالاضافة الى معادن حديدية، زنك، نحاس، يود، وسيلينيوم.
- انظر الى حقائق المكملات لمزيد من التفاصيل حول المكونات.

3. هل مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة تختلف عن الحديد وحمض الفوليك؟

نعم، ان مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة تحتوي على 15 نوع من الاغذية الدقيقة، تشمل الحديد وحمض الفوليك، في حين ان الحديد وحمض الفوليك تحتوي فقط على نوعين من الاغذية الدقيقة وهما الحديد وحمض الفوليك. وبشكل مشابه للحديد وحمض الفوليك، فإن مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة تقلل معدلات فقر الدم عند الامهات. على اي حال، فإن النساء اللواتي يعانين من سوء التغذية، اي فقر الدم و/او نقص الوزن اثناء الحمل، يواجهن فوائد اكبر من مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة. برهنت الادلة بأن اخذ مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة خلال فترة الحمل توفر تحسينات اضافية في المواليد اكبر من تلك التي يوفرها الحديد وحمض الفوليك، ان الفوائد الاضافية تشمل تقليل كل من التالي:

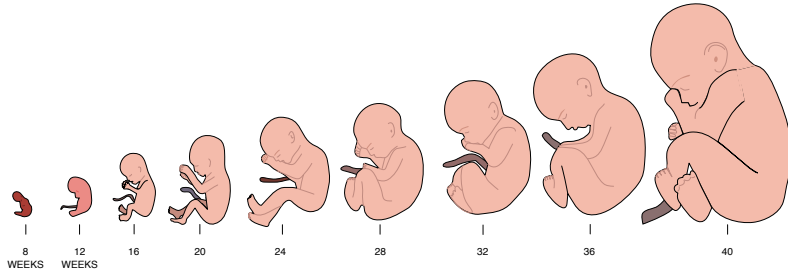
- مواليد ذات وزن منخفض
- صغر الحجم بالنسبة لعمر الحمل
- ولادة مبكرة (اقل من 37 اسبوع)
- وفيات الرضع عند عمر 6 شهور
- ولادة جنين ميت

الاغذية الدقيقة في مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة:

الحديد، حمض الفوليك،
فيتامين أ، فيتامين سي، فيتامين
د، فيتامين اي، فيتامين
ب1 (ثيامين)، فيتامين ب2
(ريبوفلافين)، فيتامين ب3
(نياسين)، فيتامين ب6،
فيتامين ب12، زنك، نحاس،
اليود وسيلينيوم

مكملات الاغذية الدقيقة
المتعددة في الحديد وحمض
الفوليك
الحديد وحمض الفوليك

4. كيف يمكن للنساء، الاجنة والرضع الاستفادة من مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة؟



ان النساء الحوامل لديهم حاجة اكبر من الفيتامينات والمعادن طول فترة الحمل والتي عادة لا تلبى من خلال الغذاء لوحده. ان اعطاء مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة يمكن

ان يساعد في تلبية تلك الاحتياجات الغذائية المتزايدة. ان الفيتامينات و

المعادن مثل تلك الموجودة في مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة من الممكن ان تساعد في:

- تقليل الانيميا عند الامهات، العمى الليلي والاعراض الاخرى التي تسببها نقص الفيتامينات والمعادن؛ و
- تقليل خطر انجاب مواليد ذوي وزن منخفض، صغر الحجم بالنسبة لعمر الحمل، ولادة مبكرة، ولادة أجنة ميتة ووفيات الرضع.

5. هل مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة هي ادوية خصوبة؟

لا. ان النساء اللواتي يحاولن الانجاب يمكن ان يستفدن من التغذية المحسنة، ان مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة هي ليست ادوية خصوبة. ننصح المرأة باستشارة الطبيب لطلب النصيحة حول الخصوبة.

6. هل مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة تعتبر كأقراص تحديد النسل (تنظيم الاسرة)؟

لا. ان مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة لا تعتبر اقراص تحديد النسل ولا يمكن ان تستخدم لتنظيم الاسرة.

7. هل تستطيع تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة بعد الحمل؟



ان مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة تم تركيبها لتلبية احتياجات النساء الحوامل. على اي حال، ان ما يتبقى لديك من مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة بعد الحمل، يمكن تناولها خلال فترة ما بعد الولادة وأو اثناء الرضاعة الطبيعية. يجب ممارسة الرضاعة الطبيعية حصرا منذ الولادة حتى عمر 6 شهور. بعدها، قدمي اطعمة ذات قيمة غذائية كافية وأمنة كمكملات غذائية (طعام) عند عمر 6 شهور مع استمرار الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين او اكثر.

8. لماذا تحتوي مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة على 30 غم فقط من الحديد بينما يحتوي الحديد وفوليك الاسيد على 60 غم؟

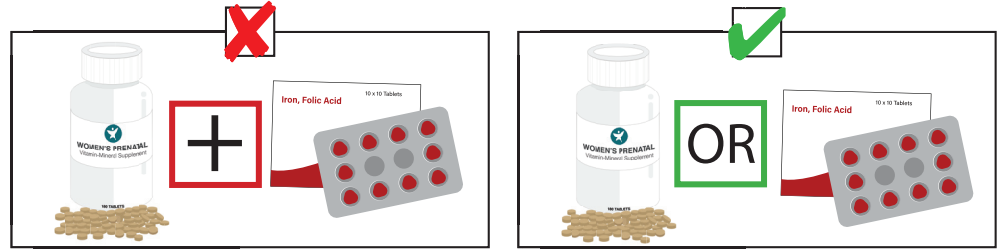
ان الارشادات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية لما قبل الولادة من اجل حمل ايجابي (2016) توصي بـ 30-60 غم باليوم من مكملات الحديد لمنع انيميا الامهات.

يمكن تجنب انيميا الامهات بتناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة مع 30 غم من الحديد بشكل يومي خلال الحمل.

ان بعض الفيتامينات والمعادن الموجودة في تركيبة الاعداد الخاص لمكملات الاغذية الدقيقة المتعددة للامم المتحدة تعزز من امتصاص الحديد، لذلك ليس هناك حاجة الى الكثير من الحديد للحصول على انخفاض في فقر الدم.

9. هل تستطيع النساء الحوامل تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة مع الحديد وحمض الفوليك؟

لا. لاغراض المنع، فإنه لا يوصى بأن تتناول النساء الحوامل مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة والحديد وحمض الفوليك معا في نفس الوقت او نفس اليوم. قد ينتج عنه تناول جرعة 90 مغا باليوم والذي من الممكن ان يسبب اثار جانبية مثل الامساك، القيء، الغثيان والاسهال.



* في حالات الانيميا الشديدة في الحمل (بحسب ما تحدده السلطات الصحية المحلية)، فإن الاسباب والعلاج يجب تحديده من قبل المختصين في الرعاية الصحية.

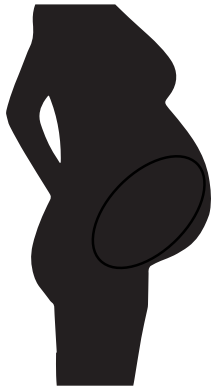
10. من هم المؤهلين لتناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة؟

✓ النساء الحوامل، في وقت مبكر من الحمل قدر الامكان

معايير الإستثناء:

✗ الرجال، الاطفال والنساء غير الحوامل

✗ النساء الحوامل اللواتي يتناولن حاليا الحديد وحمض الفوليك من العيادات المحلية او من خدمات التوعية

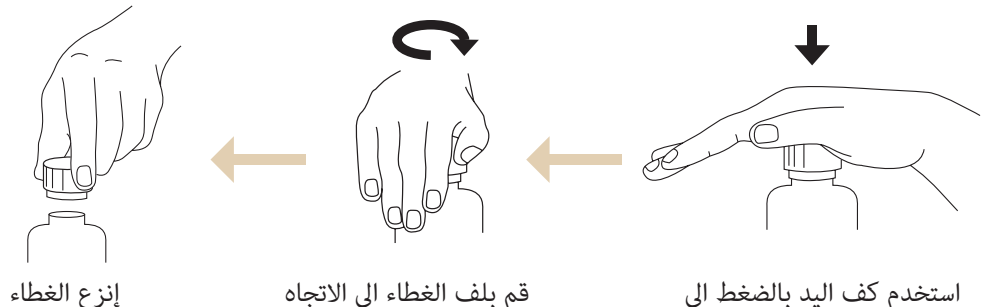


11. كيف يجب صرف مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة؟

يجب على مقدمي الخدمة معرفة كيفية اعطاء مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة الى النساء الحوامل:

- قم بإعطاء كل امرأة حامل زجاجة من مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة والتي تحتوي على ١٨٠ حبة لاستخدامها اثناء فترة الحمل. لاسباب تتعلق بسلامة المنتج ولحفظ مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة من التلف، احفظ تلك المكملات في علبتها الاصلية.
- قم بتشجيع المرأة على تناول قرص واحد يوميا من مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة خلال فترة الحمل حتى نفاذ كمية العبلة كاملة (بمعنى اخر، تستطيع ان تتناولها اثناء فترة الرضاعة الطبيعية).
- قم بإخبار المرأة عن الحفظ الامن للعبلة، الجرعة، الاثار الجانبية، والتحذيرات وقم بشرح كيفية فتح غطاء العبلة والذي هو محمي من اجل الاطفال.

كيفية فتح غطاء العبلة المحمي من اجل الاطفال:



إنزع الغطاء

قم بلف الغطاء الى الاتجاه
المشار اليه بالسهم (عكس)
عقارب الساعة).

استخدم كف اليد بالضغط الى
الاسفل على الغطاء.

12. كيف تخزن مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة بطريقة آمنة؟

التخزين:

- قم بتخزين مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة في مكان بارد، جاف وبين درجة حرارة 15 الى 30 درجة مئوية.
- قم بإغلاق العلبة بإحكام واجعلها بعيدا عن متناول الاطفال.

13. كيف يجب على النساء تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة؟

عدد المرات:



تناول حبة واحدة - فقط واحدة - من مكملات
الاغذية الدقيقة المتعددة كل يوم حتى نفاذ العلبة.

- تناول حبة واحدة (1 حبة) يوميا من مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة طوال فترة الحمل.
- يجب ان تبدأ النساء بتناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة في حال أنها علمت بأنها اصبحت حامل.
- ان تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة ليلا وأو مع الطعام من الممكن ان يساعد في تقليل الآثار الجانبية.
- اذا تبقى لديك مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة في العلبة بعد الحمل، يمكنك تناول ما تبقى خلال فترة ما بعد الولادة وأو خلال الرضاعة الطبيعية.

14. ما هي الآثار الجانبية المحتملة لمكملات الاغذية الدقيقة المتعددة؟

انه من غير المتوقع ان تسبب مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة آثار جانبية شديدة اذا تم تناولها حسب التعليمات؛ على اي حال، بعض النساء يواجهن اضطراب في المعدة (مثل غثيان، قيء، والاسهال)، امسك، صداع، طعم غير معتاد او غير سار بالفم بعد تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة. هذه الآثار الجانبية هي عادة مؤقتة وتزول عند اعتياد الجسم عليها.

ان تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة مع السوائل، الطعام، او وقت النوم من الممكن ان يقلل تلك الآثار الجانبية. على اي حال، اذا بقيت الأعراض، يجب على المرأة الحامل التحدث من مختصي الرعاية ما قبل الولادة.

15. هل تستطيع النساء الحوامل الاستمرار بتناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة بعد

ان لم تتناولها لعدة ايام؟



نعم، اذا نسيت المرأة تناول يوم واحد، يجب عليها ان لا تتناول قرصين في اليوم التالي. بدلا من ذلك، تناول حبة واحدة في اليوم كالمعتاد. ان مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة يجب ان يتم تناولها كل يوم وبواقع حبة واحدة فقط باليوم.

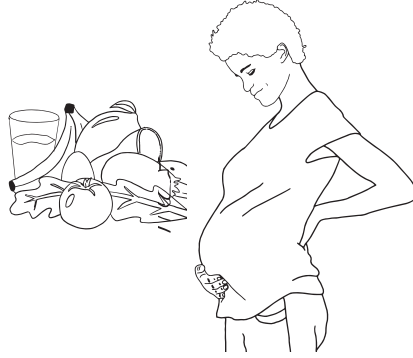
16. هل يؤدي استخدام مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة الى انجاب «اطفال ذو حجم كبير» والذين هم اكبر بالنسبة لعمر الحمل؟

ان مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة تعزز النمو والتطور الامثل للجنين. يجب مراقبة النساء قصار القامة (التقزم وقصر الطول بالنسبة للعمر) طول فترة الحمل ويجب ان يتلقوا عناية توليدية مناسبة لضمان ولادة صحية.

لضمان حمل صحي وايجابي، ينصح المرأة بـ:



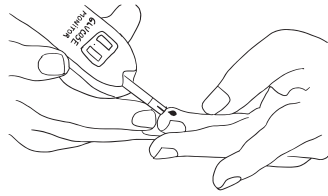
القيام بنشاط بدني وبشكل روتيني كل يوم



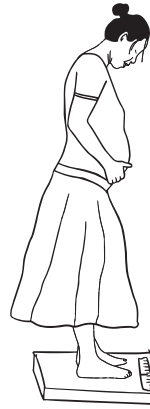
تناول غذاء صحي



المواظبة على مواعيد الرعاية قبل الولادة



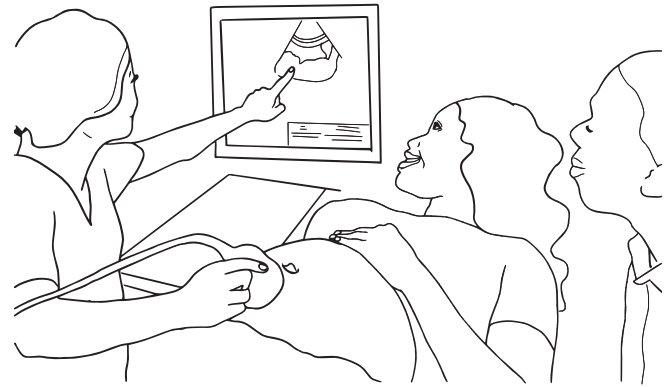
مراقبة السكر بما في ذلك سكر الحمل



مراقبة الوزن خلال الحمل

17. هل يجب على النساء الحوامل الحصول على خدمات الرعاية ما قبل الولادة خلال تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة؟

نعم. على جميع النساء الحوامل الاستمرار بالذهاب لتلقي خدمات الرعاية ما قبل الولادة حتى وان كن يتناولن مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة. بالاضافة الى تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة، فإن خدمات الرعاية ما قبل الولادة من خلال مقدمي الرعاية الصحية بشكل منتظم مهمة جدا.



18. كيف تستطيع تشجيع النساء الحوامل على تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة بشكل يومي؟

- اجعل المرأة تكرر التعليمات للتأكد من انها فهمت تماما او قم بتوجيه الاسئلة عليها للتأكد من انها فهمت.
- قم بتذكير المرأة بأن لا تشارك مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة مع الاصدقاء او افراد العائلة كونها مخصصة للنساء الحوامل وانها مهمة لنمو الطفل. احفظ مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة في مكان آمن وبعيدا عن متناول الاطفال.
- حتى تستفيد من مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة بشكل افضل، تناول حبة واحدة يوميا طول فترة الحمل. ناقش الاستراتيجيات لمساعدة المرأة على تذكر تناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة يوميا. اليك بعض الافكار:
 - ✓ قم بتناول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة كل يوم في نفس الوقت، بعد الوجبة (هذا يساعد لجعلها عادة، ولكنه غير اجباري لجعل مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة تعمل).
 - ✓ اضبط المنبه او استخدم طريقة تذكير اخرى لاخت مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة يوميا.
 - ✓ احفظ العلبة في مكان يمكن ان تراه كل يوم، لكن بعيدا عن متناول الاطفال.
 - ✓ اطلب من الاهل او الاصدقاء بمساعدتك على التذكر.
 - ✓ اذا نسيت المرأة يوم واحد، لا تأخذ حبتين من مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة في اليوم التالي، فقط اكمل تناول حبة يوميا كالمعتاد.
- إسأل المرأة اذا كان لديها اي مخاوف حول مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة او اذا كان لديها سبب من الممكن ان يمنعها من تناوله.
- اذا كان كذلك، ساعدها في الاجابة على اي اسئلة وبدد مخاوفها.

المراجع:

Micronutrients; Macro Impact, the Story of Vitamins and a Hungry World – Sight and Life

المغذيات الدقيقة. تأثير ماكرو ، قصة الفيتامينات وعالم جائع - البصر والحياة

https://issuu.com/sight_and_life/docs/micronutriens_macro_impact

Smith ER et al. Modifiers of the effect of maternal multiple micronutrient supplementation on stillbirth, birth outcomes, and infant mortality: a meta-analysis of individual patient data from 17 randomised trials in low-income and middle-income countries. The Lancet Global Health, 2017, Vol 5, Issue 11, e1090 - e1100

سميث إير ايت ال. معدّلات تأثير مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة الأمومي على المواليد الاموات، ونتائج الولادة، ووفيات الرضع:

تحليل تجميعي لبيانات المرضى الافراد من 17 تجربة عشوائية في البلدان منخفضة الدخل ومتوسطة الدخل.

لاندست الصحة العالمية، 2017، المجلد 5، الاصدار 11، 1100-1090

Keats EC, Haider BA, TamE, Bhutta ZA. Multiple-micronutrient supplementation for women during pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 3. Art. No.: CD004905. DOI: 10.1002/14651858.CD004905.pub6

كيتس اي سي، حيدر با، تامي، بوتازا. مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة للنساء اثناء الحمل. قاعدة بيانات كوكران للمراجعات المنهجية 2019 ، العدد 3. رقم المقالة:

CD004905. محدد الكيان الرقمي: 10.1002/14651858/10.1002:CD004905.pub6

Filomena Gomes, et al, Setting research priorities on multiple micronutrient supplementation in pregnancy, Annals of the New York Academy of Sciences, (2019).

فيلومينا جوميس، ايت لا، تحديد أولويات البحث بشأن مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة أثناء الحمل، حوليات أكاديمية نيويورك للعلوم، (2019).

<https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.14088>

MMS - FAQs, Vitamin Angels - New York Academy of Sciences

الاسئلة الاكثر تكرارا، Vitamin Angels - اكااديمية نيويورك للعلوم

<https://www.nyas.org/media/18537/faq.pdf>

Nutrition International, Lessons from iron and folic acid supplementation and their application to potential calcium supplementation initiative

التغذية الدولية ، دروس من مكملات الحديد وحمض الفوليك وتطبيقها على مبادرة مكملات الكالسيوم المحتملة

<https://www.nutritionintl.org/calciumproject/ifa.html>

Jeannine Baumgartner, Antenatal Multiple Micronutrient Supplementation: benefits beyond iron-folic acid alone, The Lancet Global Health, VOLUME 5, ISSUE 11, PE1050-E1051, NOVEMBER 01, 2017

جينين بومجارتنر، مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة قبل الولادة: فوائد تتجاوز حمض الفوليك بالحديد وحده لاندست الصحة العالمية، المجلد

5، الاصدار 11، 1051-1050، الاول من تشرين الثاني، 2017

<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2214-109X%2817%2930389-3>

WHO.

WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience, 2016.

منظمة الصحة العالمية.

توصيات منظمة الصحة العالمية حول الرعاية ما قبل الولادة من اجل حمل ايجابي، 2016.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250796/9789241549912-eng.pdf?sequence=1>