

سوالات متداول عرضه کننده گان خدمات که چند مکمل مغذی کوچک (MMS) را به خانم های حامله توزیع می کنند

هدف

از این برگه اطلاعات برای مشاوره خانم های حامله در جریان مراقبت های قبل از ولادت و جهت راهنمایی پروگرام خود برای اطمینان از دسترسی خانم های حامله که به MMS دسترسی ندارند استفاده کنید.

۱. مکمل های مغذی کوچک چندگانه چیست؟

- مکمل های ریز مغذی چندگانه (MMS) یک مکمل غذایی روزانه از ویتامین ها و مواد معدنی است.
- مغذی های کوچک که اغلب به آنها ویتامین ها و مواد معدنی گفته می شود ، برای رشد سالم ، پیشگیری از بیماری و رفاه حیاتی است. اگرچه فقط به مقدار کم مورد نیاز است ، اما مغذی های کوچک توسط بدن ساخته نمی شوند و باید از رژیم غذایی یا مکمل تهیه شوند.



۲. ماذا يوجد في مكملات الاغذية الدقيقة المتعددة؟

- هر مکمل MMS حاوی ۱۵ ویتامین و مواد معدنی ضروری (ریز مغذی ها) برای تأمین نیازهای تغذیوی بیشتر زنان در دوران حاملگی است.
- MMS با استفاده از فورمول UNIMMAP (آماده سازی قبل از ولادت چند مغذی کوچک بین المللی ملل متحد) ترکیب می شود و حاوی ۱۵ ریز مغذی زیر است: ویتامین های B1 ، C ، D ، E ، A (تیامین)، B2 (ریبوفلاوین)، B3 (نیاسین) ، B6 ، B12 و فولیک اسید و همچنین مواد معدنی آهن (Fe) ، زینک (Zn) ، مس ، آیودین و سلنیوم (Se)
- برای اطلاعات بیشتر در مورد مواد تشکیل دهنده ، به حقایق مکمل مراجعه کنید.

۳. آیا MMS با آهن و فولیک اسید (IFA) متفاوت است؟

- بله ، MMS حاوی ۱۵ مغذی کوچک مختلف از جمله آهن و فولیک اسید است ، در حالی که IFA فقط شامل ۲ ریز مغذی (آهن و فولیک اسید) است.
- مشابه MMS ، IFA میزان کم خونی مادر را کاهش می دهد. با این حال ، زنانی که در دوران حاملگی دچار کمبود تغذیه ، یعنی کم خون و یا کمبود وزن هستند ، از مزایای بیشتری از MMS برخوردار هستند.
- شواهد نشان می دهد که مصرف MMS در دوران حاملگی مورد اضافی بهبودی را در نتایج تولد فراتر از موارد ارائه شده توسط IFA فراهم می کند. مزایای اضافی به شمول کمبود شامل موارد زیر است:
- وزن کم هنگام تولد (LBW)
- سن کوچک برای حاملگی (SGA)
- تولد زودرس (کمتر از ۳۷ هفته)
- مرگ و میر نوزادان در ۶ ماهگی
- تولد مرده

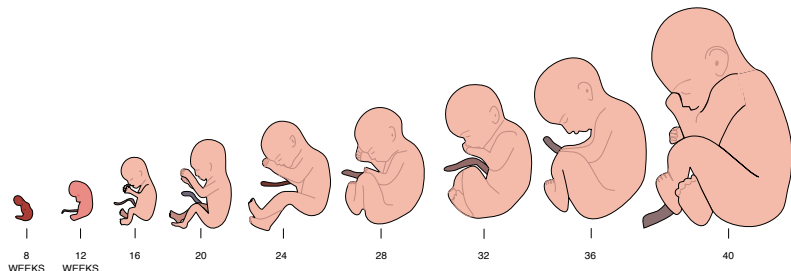
موجودیت میکرونیوترینت در MMS:

آهن (Fe) ، فولیک اسید ، ویتامین A ، ویتامین C ، ویتامین D ، ویتامین E ، ویتامین B1 (تیامین) ، ویتامین B2 (ریبوفلاوین) ، ویتامین B3 [1] (نیاسین) ، ویتامین B6 ، ویتامین B12 ، زینک ، مس ، آیودین و سلنیوم

موجودیت میکرونیوترینت در IFA:

آهن و فولیک اسید

۴. چگونه زنان ، کودکان متولد نشده و نوزادان می توانند از MMS بهره مند شوند؟



خانم های حامله در دوران حاملگی به ویتامین ها و مواد معدنی نیاز بیشتری دارند ، که غالباً تنها از طریق رژیم غذایی برطرف نمی شوند. ارائه MMS در دوران حاملگی می تواند به رفع این نیازهای مغذی افزایش یابد. ویتامین ها و مواد معدنی ، مانند آنهایی که در MMS یافت می شوند ، می توانند به شما کمک کنند:

- کم خونی مادر ، شب کوری و سایر علائم ناشی از کمبود ویتامین و مواد معدنی را کاهش دهد.
- خطر ابتلا به وزن کم هنگام تولد (LBW) ، سن کم بارداری (SGA) ، ولادت زودرس ، تولد نوزاد مرده و مرگ و میر نوزادان را کاهش دهید.

۵. آیا MMS یک دوی باروری است؟

نخیر. در حالی که زنانی که حامله هستند می توانند از بهبود تغذیه بهره مند شوند ، MMS دوی حاملگی نیست. برای مشاوره در مورد باروری به زنان توصیه کنید با داکتر مشورت کنند.

۶. آیا MMS یک تابلیت ضد حاملگی است (تنظیم خانواده)؟

نخیر. MMS تابلیت ضد حاملگی نیست و برای تنظیم خانواده استفاده نمی شود.

۷. آیا می توان MMS را بعد از حاملگی دریافت کرد؟



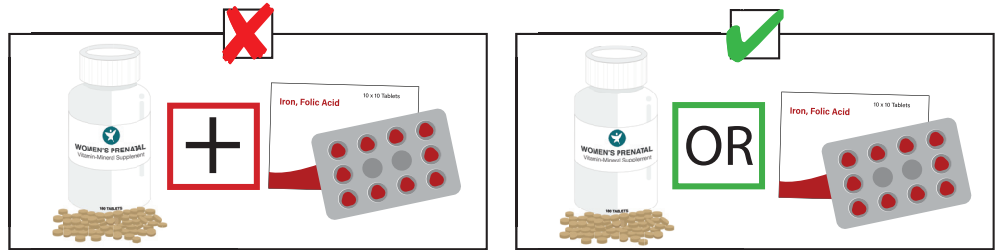
MMS برای پاسخگویی به نیازهای خانم های حامله تنظیم شده است. با این حال ، اگر بعد از حاملگی MMS باقیمانده باقی مانده باشد، مکمل های باقیمانده را در دوران بعد از ولادت و / یا هنگام شیردهی مصرف کنید. شیردهی تنها با شیر مادر باید از شروع تولد تا ۶ ماهگی ادامه داده شود. سپس ، در ۶ ماهگی همراه با ادامه شیردهی تا ۲ سالگی یا بیشتر ، غذاهای مکمل (جامد) مناسب و مصون از نظر تغذیه ای معرفی کنید.

۸. چرا در MMS فقط ۳۰ میلی گرام آهن وجود دارد درحالیکه IFA معمولاً حاوی ۶۰ میلی گرام است؟

- رهنمودهای WHO قبل از تولد برای یک تجربه مثبت حاملگی (۲۰۱۶) برای جلوگیری از کم خونی مادران ، ۳۰-۶۰ میلی گرام در روز مکمل آهن را توصیه می کند.
- با مصرف MMS با ۳۰ میلی گرام آهن به صورت روزانه در دوران حاملگی می توان از کم خونی مادر جلوگیری کرد.
- برخی از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در فرمولیشن UNIMAP برای MMS ، جذب آهن را افزایش می دهند ، بنابراین برای کاهش کم خونی ، بناً نمیتواند آهن مورد نیاز را جهت کاهش کمخونی فراهم سازد.

۹. آیا خانم حامله می تواند IFA و MMS را با هم یکجا مصرف کند؟

نخیر. برای هدف پیشگیری، توصیه نمی شود که یک زن حامله همزمان از MMS و IFA استفاده کند. این ممکن است منجر به دریافت آهن ۹۰ میلی گرام در روز شود، که ممکن است عوارض جانبی مانند قبضیت، استفراغ، دلبدی و اسهال ایجاد کند.



* در موارد کم خونی شدید در حاملگی (طبق تعریف مقامات محلی صحت)، علل و معالجه آن باید توسط یک متخصص مراقبت های صحت تعیین شود.

۱۰. چه کسی واجد شرایط استفاده از MMS است؟



✓ خانمهای حامله، حتی الامکان در شروع حاملگی

معیارهای حذف از استفاده:

- ✗ مردان، کودکان و زنانی که حامله نیستند
- ✗ زنان حامله که قبلاً از کلینیک محلی یا خدمات اوت ریچ IFA استفاده می کردند

۱۱. چگونه باید MMS را توزیع کرد؟



ارائه دهندگان خدمات باید بدانند که چگونه به زنان حامله MMS بدهند:

- به هر خانم حامله یک بوتل حاوی ۱۸۰ مکمل MMS برای استفاده در دوران حاملگی خود بدهید. به دلایل مصونی و جلوگیری از تخریب MMS، مکمل ها را در بوتل اصلی نگه دارید.
- خانم ها را تشویق کنید که روزانه در طول حاملگی یک تابلیت MMS را الی خالی شدن بوتل مصرف کنند (به طور مثال، او می تواند هنگام شیردهی مصرف کند).
- به زنان در مورد نگهداری مصون، دوز مصرفی، عوارض جانبی و هشدارها اطلاع دهید و نحوه باز کردن سرپوش مقاوم به طفل را به آنها نشان دهید.

نحوه باز کردن سرپوش های مقاوم در برابر طفل:



۱۲. چگونه باید MMS بطور مصون ذخیره شود؟

ذخیره:

- بوتل MMS را در مکان خشک و سرد ، بین ۱۵ تا ۳۰ درجه سانتی گرید نگهداری کنید.
- بوتل را کاملاً محکم بسته و از دسترس کودکان دور نگه دارید.

۱۳. چگونه خانمها باید از MMS استفاده کنند؟

چند وقت:



تا خالی شدن بوتل ، هر روز یک - و فقط یک
تابلیت - MMS را استفاده کنید.

- در طول حاملگی روزانه ۱ (یک) تابلیت MMS مصرف کنید.
- زنان باید به محض اینکه می دانند حامله هستند مصرف MMS را آغاز کنند.
- مصرف MMS در شب و / یا همراه با غذا و آب ممکن است به کاهش عوارض جانبی کمک کند.
- اگر پس از حاملگی MMS در بوتل باقی مانده است ، مکمل های باقی مانده را در دوران پس از ولادت و / یا هنگام شیردهی مصرف کنید.

۱۴. عوارض جانبی احتمالی MMS چیست؟

مکمل های MMS اگر طبق دستور مصرف شوند ، عوارض جانبی جدی ایجاد نمی کنند. با این حال ، برخی از زنان پس از مصرف MMS دچار ناراحتی معده (مثلاً دلبدی ، استفراغ و اسهال) ، قبضیت ، سردرد یا طعم غیرمعمول یا ناخوشایند دهان خود می شوند. این عوارض جانبی اغلب موقتی هستند و با سازگاری بدن با دوا از بین می روند.

مصرف MMS با مایعات ، غذا یا هنگام خواب می تواند عوارض جانبی را کاهش دهد. با این حال ، در صورت ادامه علائم ، خانم حامله باید با متخصص مراقبت های دوران حاملگی خود صحبت کند.

۱۵. آیا خانم حامله می تواند پس از چند روز وقفه به استفاده از MMS ادامه دهد؟



بله ، اما اگر خانمی یک روز را فراموش کند ، روز دیگر نباید دو تابلیت مصرف کند. در عوض ، فقط ۱ عدد در روز به صورت عادی مصرف کنید. پیامک باید هر روز گرفته شود ، اما فقط یک بار در روز.

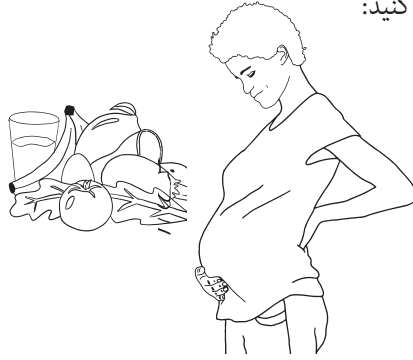
۱۶. آیا استفاده از MMS می تواند منجر به ولادت «اطفال بزرگ» شود بزرگ برای سن حاملگی (LGA) هستند؟

MMS رشد و نمو مطلوب جنین را تقویت می کند زنان قد کوتاه (کوتاهی قد و قد کوتاه برای سن) باید در تمام دوران حاملگی تحت نظر قرار گیرند و مراقبت های زنان و ولادت مناسب را برای اطمینان از ولادت سالم دریافت کنند.

برای اطمینان از یک تجربه مثبت و سالم حاملگی ، به زنان توصیه کنید:



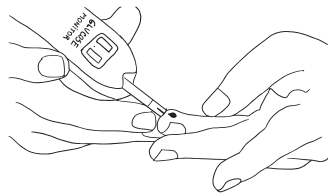
فعالیت های بدنی را در
برنامه روزمره خود بگنجانید



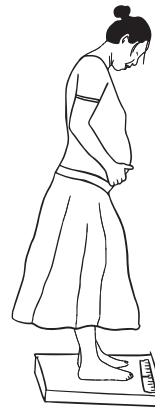
رژیم غذایی سالم داشته باشید



به طور منظم شرکت کنید
قرار ملاقات های دوران حاملگی



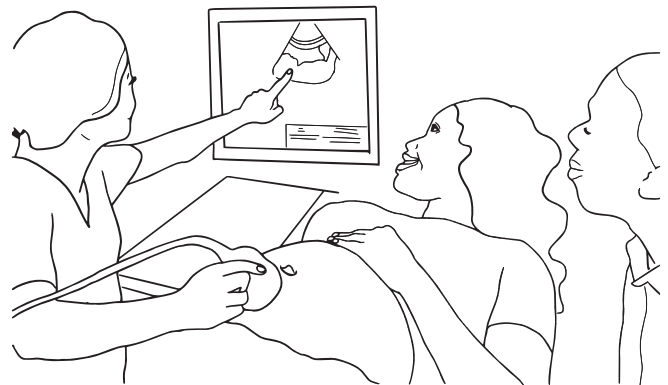
دیابت یا شکر ، از جمله دیابت
حاملگی را مدیریت کنید



وزن را در دوران حاملگی
کنترل کنید

۱۷. آیا زنان حامله هنوز باید به خدمات مراقبت های قبل از ولادت هنگام استفاده از MMS مراجعه کنند؟

بلی. تمام خافهای حامله باید حتی در هنگام استفاده از MMS نیز به خدمات مراقبت های قبل از ولادت (ANC) ادامه دهند. علاوه بر مصرف ANC ، MMS منظم توسط ارائه دهنده خدمات صحت بسیار مهم است.



۱۸. چگونه می توانم به تشویق خانم های حامله برای استفاده روزانه از MMS کمک کنم؟

- از خانم بخواهید دستورالعمل ها را برای اطمینان از درک مطلب تکرار کند یا از او سوال کنید تا درک خود را بررسی کند.
- به خانم یادآوری کنید که MMS را با دوستان یا خانواده خود به اشتراک نگذارد زیرا این ها مخصوص خانم های حامله تهیه شده و برای طفل در حال رشد مهم است. MMS را در مکان امن و دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.
- برای اینکه MMS بهترین عملکرد را داشته باشد ، هر روز از یک بتابلیت در جریان حاملگی استفاده کنید. درباره راهکارهایی برای کمک به خانم برای یادآوری استفاده روزانه از MMS استفاده کنید. در اینجا چند مفکوره وجود دارد:
 - ☑ بعد از غذا هر روز در هر ساعت یک بار از MMS استفاده کنید (این به ایجاد عادت کمک می کند اما برای تاثیر MMS لازم نیست).
 - ☑ زنگ ساعت را تنظیم کنید یا از یادآوری دیگری برای گرفتن پیام روزانه MMS استفاده کنید.
 - ☑ بوتل را در محلی نگه دارید که هر روز دیده می شود ، اما از دسترس کودکان دور باشد.
 - ☑ از خانواده یا دوستان بخواهید در یادآوری کمک کنند
- اگر خانمی یک روز را فراموش کرد ، روز بعد دو بتابلیت MMS نگیرید. فقط به مصرف روزانه یک مورد ادامه دهید
- از خانم سو ال کنید که آیا او هیچ نگرانی در مورد MMS دارد یا دلیلی دارد که ممکن است آن را مصرف نکنند.

المراجع:

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

ریز مغذی ها یا MMS تأثیر ماکرو ، داستان ویتامین ها و دنیای گرسنه - بینایی و زندگی

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

اسمیت ER و همکاران اصلاح کننده های تأثیر مکمل های ریز مغذی های چندگانه مادر بر تولد نوزاد ، نتایج تولد و مرگ و میر نوزادان: فراتحلیل ارقام مریض از ۱۷ آزمایش تصادفی در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط.

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

مکمل های چند ریز مغذی برای خانمها در دوران حاملگی.

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

فیلمیناگومز و همکاران ، تنظیم اولویت های تحقیق در مورد مکمل های مغذی چندگانه در حاملگی ، *Annals of the New York Academy of Science* ، (۲۰۱۹).

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

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

??

<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

درسهای از مکمل آهن و فولیک اسید و کاربرد آنها در ابتکار بالقوه مکمل کلسیم.

<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

جیناین همگارتن ، مکمل ریز مغذی های متعدد قبل از ولادت: مزایایی بیش از فولیک اسید و آهن ،

The Lancet Global Health ، جلد ۵ ، شماره ۱۱ ، PE۱۰۵۰-PE۱۰۵۱ ، ۰۱ نوامبر ۲۰۱۷

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

WHO.

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

سازمان صحت جهان. توصیه های WHO در مورد مراقبت های دوران حاملگی برای یک تجربه مثبت حاملگی ، ۲۰۱۶.

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