

## How to Give and Use Multiple Micronutrient Supplement

Women have an increased need for vitamins and minerals throughout pregnancy. Providing supplemental nutrition in the form of multiple micronutrient supplement (MMS) is an excellent way to improve maternal health, decrease the risk of maternal anemia, and lead to healthier birth outcomes.

### Healthcare providers need to know how to give MMS to women who are pregnant:

- Give each pregnant woman a bottle containing 180 MMS tablets to use during her pregnancy.
- Encourage women to take one tablet daily during pregnancy or until bottle is empty if tablets remain after delivery.
- Inform women about safe storage, dosage, side effects, and **warnings**, and show them how to open the child-resistant cap.

### Healthcare providers should provide women who are pregnant with the following information regarding MMS:

#### Storage:

- Store the MMS bottle in a cool, dry place, between 15° and 30° C.
- Keep the bottle tightly closed and out of reach of children.

**WARNING:** Accidental overdose of iron-containing products is a leading cause of fatal poisoning in children under 6 years of age. **KEEP THIS PRODUCT OUT OF REACH OF CHILDREN.** In case of accidental overdose, call a doctor or poison control center immediately.

#### Dosing:

- Take one – and only one – MMS tablet every day until the bottle is empty.
- Tip: Create routines or reminders to ensure MMS tablets are taken on a daily basis.

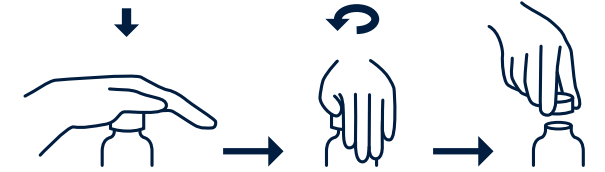


### Possible side effects:

- When taken as directed, MMS tablets are not expected to cause serious side effects; however, some women experience upset stomachs, constipation, headaches, or an unusual or unpleasant taste in their mouth after taking the tablet. These side effects are often temporary and will go away as the body adjusts to the nutritional supplement.
- Tip: Taking MMS with liquids, food, or at bedtime can reduce side effects.

### Packaging:

- Child-resistant cap:
  - To open, use palm of hand to press firmly down on the cap.
  - Turn the cap in the direction indicated by the arrows (counter-clockwise).
  - Remove the cap.



### Desiccant canister:

- The small canister inside the bottle contains silica gel; although the silica gel is non-toxic, it should not be eaten.
- Caution should be taken to keep the canister out of the reach of small children, because the silica gel canister is a choking hazard.
- The canister should remain in the bottle/container, as it helps to absorb moisture (water) and maintains the quality of the MMS.

## كيفية إعطاء واستعمال مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة

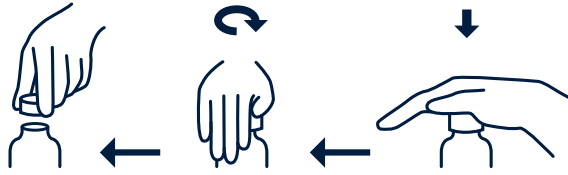
تحتاج السيدات كثيرًا إلى الفيتامينات والمعادن في جميع مراحل الحمل. لذا، فإن توفير التغذية التكميلية في صورة مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة تعد وسيلة رائعة لتحسين صحة الأم والحد من خطورة الإصابة بفقر الدم في الأمهات؛ ما يُظهر نتائج أفضل في صحة المواليد.

### الأثار الجانبية المحتملة:

- عند تناول الأقراص حسب تعليمات الطبيب، فمن المستبعد أن تتسبب أقراص مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة في الإصابة بآثار جانبية خطيرة، إلا أن بعض السيدات يشعرن باضطرابات في المعدة أو إمساك أو صداع أو باضطراب المذاق أو تغييره في الفم بعد تناول القرص. غالبًا ما تكون تلك الآثار الجانبية مؤقتة، وستزول لأن الجسم يتكيف مع المكمل الغذائي.
- نصيحة: قد يؤدي تناول أقراص مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة مع السوائل أو الطعام أو قبل النوم إلى تقليل الآثار الجانبية.

### التعبئة والتغليف:

- غطاء مقاوم للأطفال:
- استخدم كفي يدك للضغط بشدة على الغطاء لفتح الزجاجة.
- أدبري الغطاء في الاتجاه المشار إليه بالأسهم (عكس اتجاه عقارب الساعة).
- أزيلي الغطاء.



### علبة مانع الرطوبة:

- تحتوي العلبة الصغيرة بداخل الزجاجة على جل السيليكا؛ وعلى الرغم من أن جل السيليكا غير سام، ينبغي عدم أكله.
- ينبغي توخي الحذر والاحتفاظ بالعلبة بعيدًا عن متناول الأطفال الصغار؛ لأن علبة جل السيليكا قد تؤدي إلى الإصابة بالاختناق.
- ينبغي أن تبقى العلبة بداخل الزجاجة/العبوة؛ إذ تساعد على امتصاص الرطوبة (المياه) والحفاظ على جودة أقراص مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة.

يحتاج مقدمو الرعاية الصحية إلى التعرف على كيفية إعطاء مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة للسيدات الحوامل:

- أعط كل سيدة حامل زجاجة تحتوي على 180 قرصًا من مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة لاستعمالها أثناء الحمل.
- شجّع السيدات على تناول قرص واحد يوميًا أثناء الحمل أو حتى انتهاء الأقراص بالزجاجة إذا تبقى منها شيء بعد الولادة.
- عرّف السيدات كيفية التخزين الآمن، والجرعة، والآثار الجانبية، فضلًا عن **التحذيرات**، ووضّح لهن كيفية فتح الغطاء المقاوم للأطفال.

ينبغي لمقدمي الرعاية الصحية أن يوفروا للسيدات الحوامل ما يلي من المعلومات المتعلقة بمكمل المغذيات الدقيقة المتعددة:

### التخزين:

- خزني زجاجة مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة في مكان بارد وجاف، بين درجتي حرارة 15 و30 درجة مئوية.
- حافظي على إغلاق الزجاجة بإحكام، وبعيدًا عن متناول الأطفال.

**تحذير:** الجرعة الزائدة العرضية للمنتجات التي تحتوي على الحديد أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى التسمم القاتل للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات. **يحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال.** في حالة الجرعة الزائدة العرضية، يُرجى الاتصال بطبيب أو بمركز علاج التسمم على الفور.

### الجرعة:

- تناولي قرصًا واحدًا – واحدًا فقط – من أقراص مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة كل يوم حتى انتهاء الأقراص بالزجاجة.
- نصيحة: تبنّي مجموعة من العادات اليومية أو التذكيرات لضمان تناولك أقراص مكمل المغذيات الدقيقة المتعددة يوميًا.



## Comment administrer et utiliser la supplémentation en micronutriments multiples

Les femmes ont un besoin accru de vitamines et de minéraux tout au long de leur grossesse. Une alimentation complémentaire sous forme de supplémentation en micronutriments multiples (SMM) constitue un excellent moyen d'améliorer la santé maternelle, de diminuer le risque d'anémie maternelle et d'obtenir de meilleurs résultats à la naissance.

### Les prestataires de soins doivent savoir comment administrer la SMM aux femmes enceintes :

- Donnez à chaque femme enceinte un flacon contenant 180 comprimés de SMM à utiliser pendant la grossesse.
- Incitez les femmes à prendre un comprimé par jour pendant la grossesse ou jusqu'à ce que le flacon soit vide, s'il leur reste des comprimés après l'accouchement.
- Informez les femmes sur la façon de conserver les produits en sécurité, la posologie, les effets secondaires et les **avertissements**, et montrez-leur comment ouvrir le capuchon de sécurité pour enfants du flacon.

### Les prestataires de soins doivent fournir aux femmes enceintes les informations suivantes concernant la SMM :

#### Conservation :

- Conservez le flacon de SMM dans un endroit frais et sec, entre 15 et 30 °C.
- Gardez le flacon bien fermé et hors de portée des enfants.

**AVERTISSEMENT :** Le surdosage accidentel de produits contenant du fer est l'une des principales causes d'empoisonnement mortel chez les enfants de moins de 6 ans. **GARDEZ CE PRODUIT HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.**

En cas de surdosage accidentel, appelez immédiatement un médecin ou un centre antipoison.

#### Posologie :

- Prenez un seul comprimé de SMM chaque jour jusqu'à ce que le flacon soit vide.
- Conseil : Instituez une routine ou des rappels pour s'assurer que les comprimés de SMM sont pris quotidiennement.

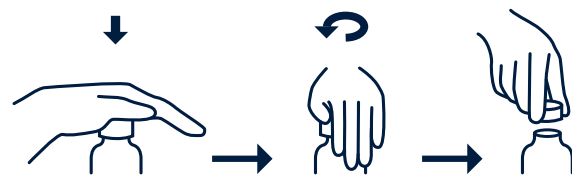


### Effets secondaires potentiels :

- Les comprimés de SMM ne devraient pas entraîner d'effets secondaires importants si l'on respecte le mode d'emploi ; cependant, certaines femmes éprouvent des maux d'estomac, de la constipation, des maux de tête ou un goût inhabituel ou désagréable dans la bouche après avoir pris le comprimé. Ces effets secondaires sont souvent temporaires et disparaissent à mesure que le corps s'adapte au complément nutritionnel.
- Conseil : L'ingestion de SMM avec des liquides, de la nourriture ou au coucher peut atténuer les effets secondaires.

### Emballage :

- Capuchon de sécurité pour enfants :
  - Pour ouvrir le flacon, appuyez fermement sur le capuchon avec la paume de la main.
  - Tournez le capuchon dans le sens indiqué par les flèches (sens antihoraire).
  - Retirez le capuchon.



### Cartouche déshydratante :

- La petite cartouche à l'intérieur du flacon contient du gel de silice ; bien que le gel de silice soit non toxique, il ne doit pas être consommé.
- Il faut veiller à garder la cartouche de gel de silice hors de la portée des jeunes enfants, car elle présente un risque d'étouffement.
- La cartouche doit rester dans le flacon, car elle contribue à absorber l'humidité (l'eau) et à conserver la qualité des comprimés de SMM.

## Cómo administrar y usar el suplemento de micronutrientes múltiples

Las mujeres necesitan consumir más vitaminas y minerales a lo largo del embarazo. El aporte de nutrición suplementaria en forma de suplemento de micronutrientes múltiples (SMM) es una excelente manera de mejorar la salud de la madre, disminuir el riesgo de anemia materna y lograr partos con resultados más sanos.

### Los profesionales de la salud deben saber cómo administrar el SMM a las mujeres embarazadas :

- Entregue a cada mujer embarazada un frasco que contenga 180 comprimidos de SMM para que los tome durante el embarazo.
- Anime a las mujeres a tomar un comprimido diario durante el embarazo o, si quedan comprimidos después del parto, hasta que el frasco esté vacío.
- Informe a las mujeres sobre el almacenamiento seguro, la posología, los efectos secundarios y las **advertencias**, y enséñeles cómo abrir el frasco con tapa a prueba de niños.

### Los profesionales de la salud deben dar a las mujeres embarazadas la siguiente información sobre el SMM :

#### Almacenamiento :

- Almacene el frasco de SMM en un lugar fresco y seco entre 15 y 30 °C.
- Mantenga el frasco cerrado herméticamente y fuera del alcance de los niños.

**ADVERTENCIA:** La sobredosis accidental de productos con hierro es una de las principales causas de intoxicaciones mortales en niños menores de 6 años de edad. **MANTENGA ESTE PRODUCTO FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.** En caso de que se produzca una sobredosis accidental, llame inmediatamente a un médico o centro de control de intoxicaciones.

#### Dosis :

- Tome un solo comprimido —únicamente uno— de SMM todos los días hasta que el frasco esté vacío.
- Sugerencia: Cree rutinas o recordatorios para cerciorarse de tomar los comprimidos de SMM todos los días.

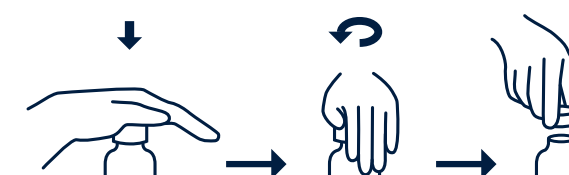


### Posibles efectos secundarios :

- Si los comprimidos de SMM se toman según las indicaciones, no está previsto que causen efectos secundarios graves; sin embargo, algunas mujeres tienen malestares estomacales, estreñimiento, dolores de cabeza o sabores extraños o desagradables en la boca después de tomar el comprimido. Estos efectos secundarios suelen ser pasajeros y desaparecerán una vez que el cuerpo se ajuste al suplemento nutricional.
- Sugerencia: Los efectos secundarios pueden reducirse si el SMM se toma con líquidos, alimentos o a la hora de acostarse.

### Envasado :

- Tapa a prueba de niños :
  - Para abrir, presione firmemente la tapa con la palma de la mano.
  - Gire la tapa en la dirección indicada por las flechas (en sentido contrario al de las agujas del reloj).
  - Quite la tapa.



### Recipiente de desecante :

- El pequeño recipiente que está dentro del frasco contiene gel de sílice; aunque el gel de sílice no es tóxico, no debe ingerirse.
- Deben tomarse precauciones para mantener el recipiente de gel de sílice fuera del alcance de niños pequeños, porque constituye un peligro de atragantamiento.
- El recipiente de gel de sílice debe permanecer dentro del frasco/envase, ya que ayuda a absorber la humedad (agua) y a mantener la calidad del SMM.