

গর্ভাবস্থায় আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড পরিপূরক এবং টিটেনাস টক্সয়েড টিকা

আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড পরিপূরক

- ❖ আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড পরিপূরক হচ্ছে মহিলাদের শরীরে বিশেষ করে গর্ভাবস্থা ও তার আগের সময়ে, আয়রনের পর্যাপ্ত মাত্রা সুনিশ্চিত করার কার্যকর উদ্যোগ।
- ❖ সমস্ত গর্ভবতী মহিলা ও স্তন্যদানকারী মায়েদেরকে অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র, উপ-স্বাস্থ্যকেন্দ্র, প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র (পি.এইচ.সি.), সামাজিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র (সি.এইচ.সি.) ও জেলা স্বাস্থ্য কেন্দ্র (ডি.এইচ.)-এর মাধ্যমে আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট দেওয়া হয়।



সব মহিলার জন্য প্রতিদিন 1 টি করে ট্যাবলেট 100 দিন

রক্তাঙ্কতায় আক্রান্ত মহিলার জন্য প্রতিদিন 2 টি ট্যাবলেট 100 দিন

মাঝে এক মাস বিরতি দিয়ে টিটেনাস টক্সয়েড ভ্যাকসিনের 2 টি ডোজ

আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড পরিপূরকের মৌখিক চিকিৎসার সতর্কতা



- ✚ প্রতি মাত্রার ওষুধ (পরের পাতার টেবিল দেখুন) সময়মত ও নিয়মিত নিতে হবে এবং চিকিৎসা সম্পূর্ণ করতে হবে।
- ✚ ট্যাবলেট শরীরে ভালভাবে শোষিত হওয়ার জন্য খালি পেটে খাওয়া উচিত। তবে গ্যাস্ট্রিক, বমি-বমি ভাব, বমি ইত্যাদির ক্ষেত্রে ভাত খাওয়ার এক ঘণ্টা পরে অথবা রাতে খাওয়া উচিত।
- ✚ যদি কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয়, তাহলে প্রচুর পরিমাণে জল খাওয়ার জন্য এবং খাদ্য তালিকায় ভুসিজাতীয় খাবার রাখার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।
- ✚ আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট কখনও চা, কফি, দুধ, অথবা ক্যালসিয়াম ট্যাবলেটের সঙ্গে সঙ্গে খাওয়া উচিত নয়।
- ✚ আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড চিকিৎসা সবসময়ই পুষ্টিযুক্ত খাবারের সঙ্গে পরিপূরক হিসেবে নিতে হবে, যে খাবারে থাকবে আয়রন, ভিটামিন (বিশেষ করে ভিটামিন 'সি'), প্রোটিন, মিনারেল ও অন্যান্য পরিপোষক যেমন সবুজ পাতাওয়ালা সবজি, আস্ত ডাল, গুড়, পোলট্রি ও মাছ, ফল ও ছোলা, চিনে বাদাম, জনার, গোটা শস্য, দুধ, ডিম, মাংস ও বাদাম ইত্যাদি।



বয়সের গ্রুপ	মাত্রা	সময়	পরিষেবা প্রদানকারী
গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মহিলা	100 মি:গ্রা: মৌল আয়রন এবং 500 মাইক্রোগ্রা: ফোলিক অ্যাসিড	একটি করে ট্যাবলেট 100 দিন, প্রথম তিন মাস পর থেকে শুরু করে গর্ভকালের 14-16 সপ্তাহে। প্রসবের পরবর্তী 100 দিনে পুনরায়।	প্রসব-পূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষা/সহায়ক সেবিকা/ স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মী মা ও শিশুর সুরক্ষা কার্ডে অন্তর্ভুক্তি
প্রজননে সক্ষম বয়সের মহিলা (15-49 বছর)	100 মি:গ্রা: মৌল আয়রন এবং 500 মাইক্রোগ্রা: ফোলিক অ্যাসিড	প্রজননের সময়ের সপ্তাহ জুড়ে	জন্ম নিরোধক বিতরণের জন্য বাড়ি বাড়ি পরিদর্শনের সময় স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মীদের মাধ্যমে

টিটেনাস টক্সয়েড

- ❖ টিটেনাস টক্সয়েড খুবই গুরুত্বপূর্ণ টিকা এবং মা ও শিশুকে টিটেনাস থেকে রক্ষা করে যা একটি জীবন সংশয়কারী অবস্থা।
- ❖ একজন গর্ভবতী মহিলাকে অবশ্যই অন্তত 2টি টিটেনাস টক্সয়েড ইনজেকশন নিতে হবে।
 - প্রথম টিটেনাস টক্সয়েড ইনজেকশন প্রথমবার ডাক্তার দেখানোর সময়, এমনকি তা যদি প্রথম তিনমাসের মধ্যেও হয়, তখন-ই নিতে হবে।
 - দ্বিতীয় টিটেনাস টক্সয়েড ইনজেকশন নিতে হবে এর অন্তত একমাস পরে।

গর্ভবতী মহিলা রুটিন মাসিক উপ-স্বাস্থ্যকেন্দ্র/প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র/সামাজিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র/ডি.এইচ.এ ডাক্তার দেখাতে গেলে আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট এবং টিটেনাস ভ্যাকসিন দেওয়ার সংস্থান রয়েছে।

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর ভূমিকা

- ❖ আপনার গ্রাম/এলাকার প্রত্যেক গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মহিলাকে চিহ্নিত করুন।
- ❖ গর্ভবতী মহিলাকে খাদ্য তালিকা ও আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট-এর সাধারণ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া, আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট খাওয়া নিয়ে সাধারণ জনশ্রুতি, রক্তাল্পতার চিকিৎসা না হলে যেসব ঝুঁকি রয়েছে সেগুলি নিয়ে সাধারণ পরামর্শ দেবেন।
- ❖ যেসব মহিলা গর্ভকালীন পরীক্ষা-নিরীক্ষার জন্য নিয়মিত আসতে পারেন না, তাঁদেরকে বাড়ি বাড়ি যাওয়ার সময় আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড পরিপূরকের ব্যবস্থা করা।
- ❖ সাপ্তাহিক পরিদর্শনের সময় আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট খাওয়া হচ্ছে কি না তার দেখভাল করা।
- ❖ মা ও শিশুর সুরক্ষা কার্ডে সমস্ত তথ্য পূরণ (হিমোগ্লোবিনের মাত্রা ও চিকিৎসার সময়কাল-আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড পরিপূরক) নিশ্চিত করুন।
- ❖ প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলাকে 1 মাস বাদ দিয়ে টিটেনাস টক্সয়েড ভ্যাকসিন দিন। প্রথম টিটেনাস টক্সয়েড যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, বিশেষ করে ওই মহিলা যখন প্রসব-পূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষা-এর জন্য নাম লেখাবেন, তখন দিতে হবে।