

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳು ಮತ್ತು ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಲಸಿಕೆಗಳು

ಐರನ್ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳು

- ❖ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ಬಳಿಕದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸತ್ವಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಐರನ್ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳ ಸೇವನೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು, ಉಪ-ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ 100 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಂತೆ 100 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಲಸಿಕೆಯ ಎರಡು ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕವನ್ನು ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು



- ✦ ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ (ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ) ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ✦ ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗ್ಯಾಸ್, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸಿದಂತಾಗುವುದು ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಊಟವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ✦ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಲ ಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾರು ಸತ್ವವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ✦ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ✦ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ), ಪ್ರೋಟೀನ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು, ಕಪ್ಪು ಬೇಳೆ, ನೆಲ ಕಡಲೆ, ರಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಮಾಂಸ, ಬಟಾಣಿ-ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಪ್ರಾಯ ಗುಂಪು	ಡೋಸ್	ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿ	ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವವರು
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು	100 ಮಿಲೀ ಗ್ರಾಂ ಎಲಿಮೆಂಟಲ್ ಐರನ್ ಮತ್ತು 500 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್	ಮೊದಲನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ 14-16 ನೇ ವಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ, ಸತತವಾಗಿ 100 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಬಳಿಕವೂ 100 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.	ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ/ ಎ.ಎನ್.ಎಂ/ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷೆ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು
ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯೋಮಿತಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು (15-49 ವರ್ಷಗಳು)	100 ಮಿಲೀ ಗ್ರಾಂ ಎಲಿಮೆಂಟಲ್ ಐರನ್ ಮತ್ತು 500 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್	ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು	ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಮೂಲಕ ನೀಡಬೇಕು

ಟೆಟಾನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್

- ❖ ಟೆಟನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಲಸಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಇದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಟೆಟನಸ್ ಎಂಬ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಕನಿಷ್ಠ 2 ಟೆಟಾನಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
 - ಮೊದಲನೆಯ ಟೆಟನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಡೋಸನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಮೊದಲನೇ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
 - ಎರಡನೆಯ ಟೆಟನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಡೋಸನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಉಪ ಕೇಂದ್ರ/ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಟೆಟಾನಸ್ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ❖ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ/ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- ❖ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ❖ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ಭೇಟಿಗಾಗಿ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಮನೆ ಭೇಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❖ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷೆ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು (ಹೇಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ, ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅವಧಿ - ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳ ಸೇವನೆ) ಕ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು.
- ❖ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಟೆಟಾನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಟೆಟಾನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ ಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.