ഗർഭകാലത്തെ അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റേഷനും ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് വാക്സിനും

അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റേഷൻ

- സ്ത്രീകളുടെ ശരീരത്തിൽ പര്യാപ്തമായ തോതിൽ ഇരുമ്പ് ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുള്ള ഫലപ്രദമായ ഒരു സമീപനമാണ് അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റേഷൻ, വിശേഷിച്ചും ഗർഭധാരണത്തിനു മുമ്പും ഗർഭകാലത്തും.
- അംഗൻവാടി കേന്ദ്രങ്ങൾ, ഉപ-കേന്ദ്രങ്ങൾ, പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ, സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ, ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ എന്നിവ മുഖേനഎല്ലാ ഗർഭിണികൾക്കും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും അയണും ഫോളിക് ആസിഡും അടങ്ങുന്ന ഗുളികകൾ വിതരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.

എല്ലാ സ്ത്രീകൾക്കും ദിവസേനഒരു ഗുളിക വീതം 100 ദിവസത്തേക്ക്

വിളർച്ചയുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് ദിവസേന 2 ഗുളിക വീതം 100 ദിവസത്തേക്ക്

ഒരു മാസത്തെ ഇടവേളയിൽ ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് വാക്സിന്റെ രണ്ടു ഡോസുകൾ

വായിലൂടെ കഴിക്കുന്ന അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റേഷനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

- ക്രമപ്രകാരം (അടുത്ത പേജിലെ പട്ടിക കാണുക) ഡോസുകൾ കൃത്യമായി കഴിക്കുകയും ചികിത്സ പൂർത്തിയാക്കുകയും വേണം.
- നന്നായി വലിച്ചെടുക്കപ്പെടുന്നതിനു വേണ്ടി ഗുളികകൾ വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കുന്നതാണ് മെച്ചം. ആമാശയവീക്കം, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയവയുണ്ടെങ്കിൽ ആഹാരം കഴിച്ച് ഒരു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് അല്ലെങ്കിൽ രാത്രിയിൽ കഴിക്കാൻ ഉപദേശിക്കുക.
- മലബന്ധം ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം, കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കാനും ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ നാരുവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താനും ഉപദേശിക്കണം.
- ചായ, കാപ്പി, പാൽ അല്ലെങ്കിൽ കാത്സ്യം ഗുളികകൾക്കൊപ്പം അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിക്കരുത്.
- അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ചികിത്സയ്ക്കൊപ്പം അയൺ, വിറ്റാമിനുകൾ (വിശേഷിച്ചും വിറ്റാമിൻ സി), പ്രോട്ടീൻ, മിനറലുകൾ, മറ്റു പോഷകങ്ങൾ (ഉദാ: പച്ച ഇലയുള്ള പച്ചക്കറികൾ, തോടുനീക്കാത്ത പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ശർക്കര, പക്ഷിമാംസം, മത്സ്യം, പഴങ്ങൾ, ഉഴുന്ന്, നിലക്കടല, റാഗി, സമ്പൂർണ്ണ ധാന്യങ്ങൾ, പാൽ, മുട്ട, മാംസം, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ തുടങ്ങിയവ) എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കണം.

പ്രായ വിഭാഗം	ഡോസ്	ക്രമം	സർവീസ് വിതരണം
ഗർഭിണികളും മൂലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരും	100 മിഗ്രാം എലമെന്റൽ അയൺ കൂടാതെ 500 മൈക്രോഗ്രാം ഫോളിക് ആസിഡ്	100 ദിവസത്തേക്ക് 1 ഗുളിക വീതം ദിവസേന, ഗർഭകാലത്തിന്റെ 14 – 16 ആഴ്ചയിൽ, ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസത്തിനു ശേഷം ആരംഭിക്കണം. പ്രസവത്തിനു ശേഷം 100 ദിവസത്തേക്ക് ഇത് ആവർത്തിക്കണം	പ്രസവ പൂർവ്വ പരിശോധന/സഹായക നഴ്സ്/ അംഗീകൃത സാമൂഹികരോഗ്യ പ്രവർത്തക മാതൃ ശിശു സംരക്ഷണ കാർഡിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം
ഗർഭധാരണ ശേഷിയുള്ള പ്രായവിഭാഗത്തിലുള്ള സ്ത്രീകൾ (15 – 49 വയസ്)	100 മിഗ്രാം എലമെന്റൽ അയൺ കൂടാതെ 500 മൈക്രോഗ്രാം ഫോളിക് ആസിഡ്	ഗർഭധാരണ ശേഷിയുള്ള കാലത്ത് ഉടനീളം ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ	ഗർഭനിരോധനഉപാധികൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനു വേണ്ടി വീടുകൾ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ ആശാ പ്രവർത്തക മുഖേന

ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ്

- ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വാക്സിൻ ആണ്, ജീവഹാനിയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒന്നായ ടെറ്റനസിൽ നിന്ന് അത് അമ്മയെയും കുഞ്ഞിനെയും സംരക്ഷിക്കുന്നു.
- ഒരു ഗർഭിണി ചുരുങ്ങിയത് 2 ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് കുത്തിവയ്പുകളെങ്കിലും എടുക്കണം.
    - ആദ്യത്തെ ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് ഇഞ്ചക്ഷൻ എടുക്കുന്നത് ആദ്യത്തെ സന്ദർശനത്തിന്റെ വേളയിൽ ആയിരിക്കണം, അത് ആദ്യത്തെ മൂന്നുമാസത്തിനിടയിൽ ആണെങ്കിൽ പോലും.
    - രണ്ടാമത്തെ ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് ചുരുങ്ങിയത് ഒരു മാസമെങ്കിലും കഴിഞ്ഞ് എടുക്കണം.

ഉപകേന്ദ്രം/പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രം/സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രം/ജില്ലാ ആശുപത്രി സന്ദർശിക്കുമ്പോഴായിരിക്കും അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകളും ടെറ്റനസ് വാക്സിനും ഗർഭിണികൾക്ക് നൽകപ്പെടുക

അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

- നിങ്ങളുടെ ഗ്രാമത്തിൽ/പ്രദേശത്തുള്ള എല്ലാ ഗർഭിണികളെയും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരെയും കണ്ടെത്തുക.
- ഭക്ഷണക്രമം സംബന്ധിച്ചും അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റേഷന്റെ പാർശ്വ ഫലങ്ങൾ, അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മിഥ്യാധാരണകൾ, രക്തക്കുറവിന് ചികിത്സിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അതുമൂലം ഉണ്ടാകാവുന്ന അപകടസാദ്ധ്യതകൾ എന്നിവയെപ്പറ്റിയും ഗർഭിണികൾക്ക് പൊതുവായ ഉപദേശം നൽകണം.
- പ്രസവത്തിനു മുൻപുള്ള പരിശോധനകൾക്ക് ക്രമമായി വന്നെത്താൻ കഴിയാത്ത ഗർഭിണികൾക്ക് യഥാസമയത്തുള്ള ഭവനസന്ദർശനം മുഖേന അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റേഷൻ ലഭ്യമാക്കപ്പെടുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ആഴ്ചതോറും വീടുകളിൽ നടത്തുന്ന സന്ദർശനം മുഖേന അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന കാര്യം നിരീക്ഷിക്കുക.
- മാതൃ ശിശു സംരക്ഷണ കാർഡിൽ എല്ലാ വിവരങ്ങളും (എച്ച്.ബി. തോതും ചികിത്സാ ക്രമവും - അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റേഷൻ) പൂരിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഒരു മാസത്തെ ഇടവേളയിൽ എല്ലാ ഗർഭിണികൾക്കും ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് വാക്സിൻ ലഭ്യമാക്കുക. ആദ്യത്തെ ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് വാക്സിൻ ഡോസ് കഴിവതും വേഗത്തിൽ നൽകണം, ആദ്യമായി പ്രസവ പൂർവ്വ പരിശോധന യ്ക്ക് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നതിന് ഗർഭിണി എത്തുമ്പോൾ നൽകുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.