

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୁରକ ର ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷଣ ଏବଂ ଚିଟାନସ ଟକ୍ସିକ୍ ଟିକା କରଣ

ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୁରକ ର ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷଣ

- ❖ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ପରିପୁରକ ଏପରି ଏକ ଉପାଦାନ, ଯାହା ମହିଳା ମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଯଥାର୍ଥ ମାତ୍ରାର ଆଇରନ୍ ରହିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ଦିଗରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ , ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ।
- ❖ ଆଇରନ୍ ଓ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ଗୁଡିକ ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ର, ଉପ-କେନ୍ଦ୍ର, ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର, ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ଡାକ୍ତରଖାନା ଗୁଡିକ ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମା ମାନଙ୍କୁ ବିତରଣ କରାଯାଏ ।



ସମସ୍ତ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା 100 ଦିନ ପାଇଁ

ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ବଟିକା 100 ଦିନ ପାଇଁ ରକ୍ତହୀନତା ରେ ପିଡିଡ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ।

ଗୋଟିଏ ମାସର ବ୍ୟବଧାନରେ ଚିଟାନସ ଟକ୍ସିକ୍ ଦୁଇଟି ଖୁରାକ ।

ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୁରକ ର ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷଣ ସେବନ କରିବା ସମୟରେ ସତର୍କତା



- ✚ ଖୁରାକ ସେବନ ସମୟରେ ପେଟ ପୃଷ୍ଠାରେ ପ୍ରଦଉ ସାରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ହିଁ ସେବନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଉପଚାରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ✚ ପ୍ରକୃତରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ବଟିକା ଗୁଡିକ ସହଜରେ ଓ ଭଲଭାବରେ ମିଳେଇଯିବା ପାଇଁ, ତାକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ହିଁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଟ୍ୟାସ୍ଟ୍ରାଇଟିସ, ଅରୁଚି ବା ବାନ୍ତି ଲାଗୁଥିବା ପରି ଲକ୍ଷଣ ମାନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟାପରେ ବା ରାତିରେ ସେବନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।
- ✚ ଯଦି କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପରି ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ତେବେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ତଥା ଖାଦ୍ୟରେ ଶାଗ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।
- ✚ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ଗୁଡିକୁ ଚା, କଫି, କ୍ଷୀର ବା କ୍ୟାଲସିୟମ ବଟିକା ଗୁଡିକ ସହ ସେବନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ✚ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଉପଚାର ସବୁବେଳେ ଆଇରନ୍ ଓ ଭିଟାମିନରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ(ବିଶେଷକରି ଭିଟାମିନ୍ ସି) ପ୍ରୋଟିନ୍, ମିନେରାଲସ ଓ ଅନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ତତ୍ତ୍ୱ ଯେମିତିକି ସବୁଜ ପତ୍ର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଚଣା ଓ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପନିପରିବା, ବୀଜ ଜାତୀୟ, ଗୁଡ, କୁକୁଡା ମାଂସ, କଳା ଚଣା, ବାଦାମ, ରାଗି, ଶସ୍ୟଜାତୀୟ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ମାଂସ ଓ ମଟର ଜାତୀୟ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



ବୟସ ଗୋଷ୍ଠୀ	ମାତ୍ରା	ପରିମାଣ	ସେବା ଯୋଗାଣକାରୀ
ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା	100 ମିଲିଗ୍ରାମର ମୌଳିକ ଆଇରନ୍ ଏବଂ 500 mcg ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍	ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା 100 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ପରେ, ଗର୍ଭଧାରଣର 14-16 ସପ୍ତାହ ଭିତରେ । ପ୍ରଥମ ପରେ 100 ଦିନ ପାଇଁ ପୁଣି ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଇପାରେ	ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ସତ୍ର/ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍./ମାନ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଜନନୀ ଓ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ତ୍ତରେ ଲିପିବଦ୍ଧ
ପ୍ରସବସମ୍ପନ୍ନ ବୟସ ଗୋଷ୍ଠୀର ମହିଳା ସମୂହ (15-49 ବର୍ଷ)	100 ମିଲିଗ୍ରାମର ମୌଳିକ ଆଇରନ୍ ଏବଂ 500 mcg ର ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍	ପୁରା ପ୍ରସବସମ୍ପନ୍ନ ବୟସ କାଳମଧ୍ୟରେ ସାଞ୍ଚାହିକ କ୍ରମରେ	ମାନ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା, ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବିତରଣ ବେଳେ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ

ଟିଟାନସ୍ ଟଙ୍କିଡ୍

- ❖ ଟିଟାନସ୍ ଟଙ୍କିଡ୍ ହେଉଛି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଟିକା ଏବଂ ଏହା ଉଭୟ ମା ଓ ପିଲାକୁ ଟିଟାନସ୍ ରୁ ରକ୍ଷାକରିଥାଏ, ଯାହାକି ଅନ୍ୟତମ ବିପଦ ଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ।
- ❖ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅତିକମ୍ରେ 2ଟି ଟିଟାନସ୍ ଟଙ୍କିଡ୍ ଲଞ୍ଜେକସନ ନେବା ଉଚିତ୍ ।
 - ପ୍ରଥମ ଟିଟାନସ୍ ଟଙ୍କିଡ୍ ଲଞ୍ଜେକସନ୍ ପ୍ରଥମ ପରିଦର୍ଶନ ବେଳେ ନେବା ଉଚିତ୍ ଯଦି ପରିଦର୍ଶନ ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ଭିତରେ ହୋଇଥାଏ ।
 - ଦ୍ୱିତୀୟ ଟିଟାନସ୍ ଟଙ୍କିଡ୍ ପ୍ରଥମ ଟିଟି ନେବାର ଅତିକମରେ 1 ମାସ ପରେ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ଓ ଟିଟାନସ୍ ଟିକାର ସୁବିଧା ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ରୁଚିନ୍ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଯାଏ ବେଳେ ଉପକେନ୍ଦ୍ର/ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର/ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର/ଜିଲ୍ଲା ଡାକ୍ତରଖାନା ଗୁଡିକରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଜ୍ଞାନବାତି କର୍ମୀ ଙ୍ ଭୂମିକା

- ❖ ଆପଣଙ୍କ ଗ୍ରାମ/ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା/ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା ଙ୍ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ।
- ❖ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୁରକ ର ଅତିରିକ୍ତ ଖୁରାକ ସେବନର ସାଧାରଣ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଗୁଡିକ ଉପରେ, ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ସେବନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଓ ଗୁଜବ ତଥା ରକ୍ତହୀନତାର ଉପଚାର ନହେଲେ କଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଓ ଉପଦେଶ ଦେବା ।
- ❖ ଯେଉଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରସବପୂର୍ବ ଯାଏ ପାଇଁ ଆସିପାରୁ ନଥିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କାଳରେ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୁରକ ର ଯୋଗାଣ ହୋଇଥିବା କଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ।
- ❖ ସାଞ୍ଚାହିକ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କାଳରେ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ଇତ୍ୟାଦି ଠିକ୍ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ସେବନ କରାଯାଉଛି, ତାହା ସାଧ୍ୟ କରିବା ।
- ❖ ଜନନୀ ଓ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ତ୍ତ ଗୁଡିକରେ ସମସ୍ତ ସୁଚନା ଯେମିତି ଏଚ୍.ବି. ର ଷ୍ଟର ଓ ଉପଚାର କ୍ରମ-ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୁରକ ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷଣ ଆଦି) ଗୁଡିକ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ।
- ❖ ଗୋଟିଏ ମାସର ବ୍ୟବଧାନରେ ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଟିଟାନସ୍ ଟଙ୍କିଡ୍ ର ପ୍ରଥମ ଖୁରାକ ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ସମ୍ଭବତଃ ଜଣେ ମହିଳା ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଉପଚାର ପାଇଁ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରାଇବା ସମୟ କାଳରେ ହିଁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ୍ ।