ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਅਤੇ ਟੈਟਨਸ ਦਾ ਟੀਕਾ

ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ

- ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੋਚ/ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ।
- ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਆਂਗਨਵਾੜੀਆਂ, ਸਬ-ਸੈਂਟਰਾਂ, ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਲਾ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾ ਲਈ 100 ਦਿਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਗੋਲੀ

ਅਨੀਮਿਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 100 ਦਿਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2 ਗੋਲੀਆਂ

ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤਰ ਤੇ ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ ਟੀਕੇ ਦੀ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਅਗਲੇ ਪੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੇਖੋ) ਲਓ, ਇਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਦਰਸ਼ਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀ ਜਲਣ, ਜੀ ਮਚਲਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਦਿ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਐਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਉਪਚਾਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ), ਪ੍ਰਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਆਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬੂਤ ਦਾਲਾਂ ਗੁੜ, ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ, ਫਲ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰਾਗੀ, ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ, ਦੁੱਧ, ਆਂਡੇ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਮਰ-ਸਮੂਹ	ਖੁਰਾਕ	ਨਿਯਮ	ਸੇਵਾ ਪੂਰਤੀ
ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	100 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਲੋਹਾ ਤੱਤ ਅਤੇ 500 ਐਮਸੀਜੀ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 14-16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, 100 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲਓ। ਇਹ ਪ੍ਰਸਵ ਉਪਰਾਂਤ 100 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਵ ਪਰੀਖਣ/ ਏ.ਐਨ.ਐਮ./ ਆਸ਼ਾ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰਖਿਆ (ਐਮ.ਸੀ.ਧੀ.) ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ
ਪ੍ਰਜਣਨ ਉਮਰ ਸਮੂਹ (15-49 ਸਾਲ) ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	100 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਲੋਹਾ ਤੱਤ ਅਤੇ 500 ਐਮਸੀਜੀ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ	ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਜਣਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ	ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਤਰਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ

ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ

- ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ (ਟੀ.ਟੀ.) ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
    - ਟਿਟਨੈੱਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
    - ਟਿਟਨੈੱਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਬਸੈਂਟਰ/ਪੀ.ਐਚ.ਸੀ./ਸੀ.ਐਚ.ਸੀ./ਡੀ.ਐਚ. ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਸਵ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਰੁਟੀਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ/ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ।
- ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੇ ਆਮ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵਾ, ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਆਮ ਵਹਿਮਾਂ, ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਿਮ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਸਭਾ।
- ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜੋ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਯਮਿਤ ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਵ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਲਣ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰਖਿਆ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਐਚ.ਬੀ. ਦਾ ਸਤਰ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਨਿਯਮ - ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ) ਭਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ। ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਵ ਪਰੀਖਣ ਲਈ ਪੰਜੀਕਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।