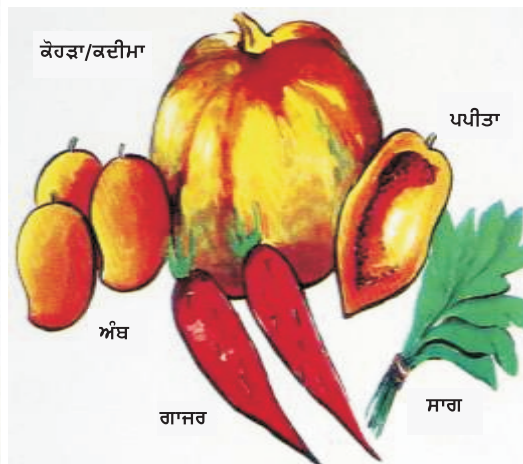


ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਪੂਰਤੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

- ❖ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਵਾਹਿਕਾ ਸੈਲੂਲਰ ਏਕੀਕਰਨ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਜ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਾਟ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰਨੀਅਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਕੋਰਨੀਆ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ ਅਤੇ ਅੰਧਰਾਤੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ (ਵੀ.ਏ.ਡੀ.) ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਘੱਟ ਆਹਾਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
- ❖ 1970 ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੰਧਰਾਤੇ (ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਫੀਲੈਕਸਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਲਪ-ਕਾਲੀਨ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
- ❖ ਅਲਪਕਾਲੀਨ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ❖ ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਹੱਲ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ❖ ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਕ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਿਕ ਸੈਸ਼ਨ, ਗ੍ਰਾਮੀਣ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਦਿਵਸ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਹਟਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ❖ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ❖ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਐਮ.ਸੀ.ਪੀ. ਕਾਰਡ ਵਰਤੋ।
- ❖ ਅੰਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਵਿਤਰਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਵਾਸਥ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜੋ।
- ❖ ਸ਼ਿਸੂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਦਸਤ, ਖਸਰੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਰੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੋਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

- ❖ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਦੇਣ ਸਮੇਤ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ❖ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕੱਦੂ, ਗਾਜਰ, ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ, ਸੰਤਰੇ।
- ❖ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਿੱਥੇ ਸਸਤੀ ਚੀਜ਼ ਸੁਗਮ ਹੋਵੇ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਖਪਤ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀ, ਘਿਓ, ਅੰਡੇ, ਕਲੇਜੀ ਆਦਿ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ❖ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਉਗਾਉਣਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਉਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ❖ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਤਹਿਤ, 6-11 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ 1-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



| ਉਮਰ | ਖੁਰਾਕ |
|--|-----------------------------|
| 6-11 ਮਹੀਨੇ | 100,000 ਆਈ.ਯੂ. ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ |
| 1-5 ਸਾਲ | 200,000 ਆਈ.ਯੂ./6 ਮਹੀਨੇ |
| ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀਆਂ 9 ਖੁਰਾਕਾਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। | |

ਨੋਟ: ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਘੋਲ ਦੀ ਬੋਤਲ ਖੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਦੀ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।