గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంటేషన్ మరియు టెటనస్ టోక్సైడ్ వాక్సినేషన్

ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ అనుబంధ ఆహారం

- మహిళలకు ముఖ్యంగా గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో మరియు గర్భవతి అవటానికి ముందు కావల్సినంత ఐరన్ ఉండటానికి ఒక ప్రభావవంతమైన విధానమే ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంటేషన్.
- అంగన్‌వాడి కేంద్రం, ఉప-కేంద్రాలు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, కమ్యూనిటి హెల్త్ సెంటర్స్ మరియు జిల్లా ఆసుపత్రులు ద్వారా ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు గర్భిణి స్త్రీలకు మరియు పాలిచ్చే తల్లులకు సరఫరా చేయబడతాయి.

మహిళలు అందరికి 100 రోజులకు ఒక మాత్ర చొప్పున

రక్తహీనత గల మహిళలకు 100 రోజుల వరకు రెండేసి మాత్రల చొప్పున

ఒక నెల విరామంతో టెటనస్ టోక్సైడ్ వేక్సిన్ రెండు మోతాదులు

ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ అనుబంధ ఆహారం ఓరల్ చికిత్స కోసం ముందు జాగ్రత్తలు

- పద్ధతి ప్రకారం మోతాదుల్ని (తరువాయి పేజీలో పట్టికని రిఫర్ చేయండి) క్రమబద్ధంగా తీసుకోవాలి మరియు చికిత్సని పూర్తి చేయాలి.
- నిజానికి, మందులు కడుపులో మెరుగ్గా కలిసిపోవటానికి ఖాళీ కడుపుతో ఉన్నప్పుడు తీసుకోవాలి. అతిసారం, వికారం, వాంతులు మొదలైనవి ఉన్నప్పుడు భోజనం చేసిన ఒక గంట తర్వాత లేదా రాత్రి వేళ తీసుకోవాలి.
- మలబద్ధకం కలిగితే, ఎక్కువ నీరు తాగాలని సలహా ఇవ్వాలి మరియు ఆహారంలో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- టీ, కాఫీ, పాలు లేదా కాల్షియం మాత్రలతో ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు తీసుకోరాదు.
- ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ చికిత్స అనేది ఎల్లప్పుడూ ఐరన్, విటమిన్స్ (ముఖ్యంగా విటమిన్ సి), మాంసకృత్తులు, ఖనిజాలు మరియు ఇతర పోషకాలు ఉదా. ఆకుపచ్చ ఆకుకూరలు, తృణ ధాన్యాలు, బెల్లం, గుడ్లు, చేపలు, పండ్లు మరియు నల్ల శెనగలు, వేరు శెనగలు, రాగి, తృణ ధాన్యాలు, పాలు, గుడ్లు, మాంసం మరియు నట్స్ మొదలైన వాటితో అందచేయబడాలి.

వయస్సు-గ్రూపు	మోతాదు	నియమావళి	సేవలు అందచేసేవారు
గర్భిణిలు మరియు పాలిచ్చే తల్లులు	100 మిగ్రా ఎలిమెంటల్ ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ 500 ఎంసిజి	100 రోజుల వరకు ప్రతీరోజూ 1 మాత్రని మొదటి మూడు నెలల తర్వాత అంటే 14-16 వారాల సమయంలో ఆరంభించాలి. ప్రసవం జరిగిన తర్వాత 100 రోజుల వరకు తిరిగి తీసుకోవాలి.	ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షలు/ అనుబంధ నర్స్, మంత్రసాని/ గుర్తించబడిన సామాజిక ఆరోగ్య కార్యకర్త తల్లి మరియు పిల్లల భద్రత కార్డ్‌లో చేరిక
విమెన్ ఇన్ రిప్రొడక్టివ్ ఏజ్ (డబ్ల్యూ.ఆర్.ఏ.) గ్రూపు (15-49 సంవత్సరాలు)	100 మిగ్రా ఎలిమెంటల్ ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ 500 ఎంసిజి	పునరుత్పత్తి సమయమంతా వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి	గుర్తించబడిన సామాజిక ఆరోగ్య కార్యకర్త ఇళ్లని సందర్శించిన సమయంలో ఆమె ద్వారా గర్భనిరోధకన్ని పంపిణి చేయవలెను.

టెటనస్ టోక్సైడ్

- టెటనస్ టోక్సైడ్ (టి.టి.) అనేది ఒక ముఖ్యమైన వేక్సిన్. ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితుల్లో ఒకటైన టెటనస్ తల్లి, బిడ్డల్ని ఆ భారీన పడకుండ కాపాడుతుంది.
- గర్భిణీ మహిళ కనీసం 2 ఇంజెక్షన్స్ తీసుకోవాలి.
  - మొదటి టెటనస్ టాక్సోయిడ్ టెటనస్ టోక్సైడ్ ఇంజెక్షన్‌ని మొదటి త్రైమాసికం అయినా సరే మొదటి సందర్శనలో తీసుకోవాలి.
  - రెండవ టెటనస్ టోక్సైడ్ ఇంజెక్షన్‌ని కనీసం ఒక నెల రోజుల తర్వాత తీసుకోవాలి.

(ఉప కేంద్రాలు/ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం/కమ్యూనిటి హెల్త్ సెంటర్స్/జిల్లా ఆసుపత్రుల వద్ద ప్రసవానికి ముందు చేసిన సందర్శనల సమయంలో గర్భిణీ మహిళలకు ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ అనుబంధ ఆహారం మాత్రలు మరియు టెటనస్ వేక్సిన్‌లు ఇవ్వబడతాయి.)

అంగన్‌వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- మీ గ్రామంలో/ప్రాంతంలో గర్భిణి మహిళలు మరియు పాలిచ్చే తల్లుల్ని గుర్తించాలి.
- ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే సాధారణ దుష్ప్రభావాలపై, ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు తీసుకోవటం గురించి ఉన్న సాధారణ అపోహలు, రక్తహీనతకు చికిత్స తీసుకోకపోతే కలిగే ప్రమాదం, మొదలైన వాటి పై గర్భిణి మహిళలకు ఆహారం మరియు సాధారణ కౌన్సిలింగ్‌లు చేయవలెను.
- ప్రసవానికి ముందు క్రమబద్ధంగా పరీక్షలు చేయించుకొని మహిళలను సరైన సమయంలో ఇళ్లని సందర్శించి ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్స్ అందేలా చూడాలి.
- ప్రతీ వారం ఇళ్లని సందర్శించటం ద్వారా ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రల, వినియోగాన్ని చూపుట.
- తల్లి మరియు పిల్లల భద్రత కార్డ్‌లో పూర్తి సమాచారం భర్తీ అయ్యేలా (హెచ్.బి. స్థాయి మరియు చికిత్స నియమావళి - ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ అనుబంధ ఆహారం) ఖచ్చితంగా చూడలి.
- ఒక నెల విరామంతో టెటనస్ టోక్సైడ్ వేక్సిన్‌ని గర్భిణిలకు అందేలచూడాలి. మహిళ ప్రసూతి పూర్వ పరీక్షలో తన పేరు నమోదు చేసిన వెంటనే టెటనస్ టోక్సైడ్ మొదటి మోతాదుని ఇవ్వాలి.