

## دوران حمل ٹیٹنس ٹاکسائڈ کی ٹیکا کاری اور آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک

### آئرن فولک ایسڈ کی تکمیلی خوراک

- ❖ آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک دیئے جانے کا مقصد عورت کے جسم میں اور خاص طور سے زچگی سے قبل اور بعد میں آئرن کی مقدار کو معمول کے مطابق رکھنا ہے۔
- ❖ تمام حاملہ عورتوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کو آئرن وائٹ سیٹروں، سب سیٹروں، پرائمری ہیلتھ سیٹروں، کیوٹی ہیلتھ سیٹروں اور ضلع اسپتالوں میں آئرن اور فولک ایسڈ کی گولیاں دی جاتی ہیں۔



تمام عورتوں کو 100 دن تک ایک گولی روز لینی چاہئے

انیمیا کے مرض میں مبتلا خواتین کو 100 دن تک دو گولیاں روز لینی چاہئیں

ایک ماہ کی مدت کے وقفے سے ٹیٹنس ٹاکسائڈ کے ٹیکے دو بار لگائے جانے چاہئیں۔

### آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک منہ سے کھلائے جانے کے دوران احتیاطی تدابیر



➤ آئرن فولک ایسڈ کی تکمیلی خوراک باقاعدگی کے ساتھ لی جانی چاہئے اور علاج مکمل کیا جانا چاہئے (تفصیل اگلے صفحے پر دیکھیں)

➤ بہتر طور پر انجذاب کے لئے یہ گولیاں خالی پیٹ لینی چاہئیں۔ ان عورتوں کو جنہیں گیس کا مرض، متلی اور اٹی ہونے کی شکایت ہو انہیں کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد یا رات میں لینے کا مشورہ دیا جانا چاہئے۔

➤ اگر قبض کی شکایت ہو تو زیادہ سے زیادہ پانی پینے اور خوراک میں سخت غذائیں شامل کرنے کا مشورہ دیا جائے۔

➤ آئرن فولک ایسڈ کی تکمیلی خوراک چائے، کوئی، دودھ یا کیلشیم کی گولیوں کے ساتھ نہیں لی جانی چاہئے۔

➤ آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک میں آئرن، وٹامن (خاص طور سے وٹامن سی)، پروٹین، منرلز اور دیگر غذائی اشیاء وغیرہ، جیسے ہرے پتے کی سبزیاں، ثابت دالیں، گڑ، مرغا، مچھلی، پھلوں اور کالے پنے، مونگ پھلی، راگی، ثابت اناج، دودھ، انڈے، گوشت اور خشک میوہ جات وغیرہ شامل ہونی چاہئیں۔



عمر کا گروپ	خوراک	طریقہ کار	خدمات کی فراہمی
حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتیں	100 mg ابتدائی آئرن اور 500mg فولک ایسڈ کی گولی	پہلی سہ ماہی کے بعد 100 دن تک روزانہ 1 گولی، حمل ٹھہرنے کے 14-16 ہفتوں کے دوران۔ 100 دنوں تک دوبارہ یہی دوا دی جائے۔	ماں اور بچے کے تحفظ کارڈ میں شامل زچگی سے قبل کی دیکھ بھال/مددگار نرس دانی/منظور شدہ سماجی صحت کارکن کا اندراج
باز افزائی عمر کی عورتیں (WRA) (15 سے 49 برس کی عورتیں)	100 mg ابتدائی آئرن اور 500mg فولک ایسڈ کی گولی	باز افزائی مدت کے دوران ہفتہ وار	منظور شدہ سماجی صحت کارکن ورکروں کے ذریعے گھروں میں ملاقات کے دوران مانع حمل میں گولیوں کی تقسیم

## ٹیٹنس ٹوکسائڈ

- ❖ ٹیٹنس ٹوکسائڈ ایک اہم ٹیکہ ہے جو زچہ بچہ دونوں کو ٹیٹنس جیسے مہلک مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ❖ حاملہ عورت کو کم سے کم دو مرتبہ ٹیٹنس ٹوکسائڈ کا انجیکشن لینا چاہئے۔
- ٹیٹنس ٹوکسائڈ کا پہلا انجیکشن پہلی بار آنے پر لیا جانا چاہئے چاہے یہ پہلی سہ ماہی کی مدت ہی کیوں نہ ہو۔
- ٹیٹنس ٹوکسائڈ کا دوسرا انجیکشن کم سے کم ایک ماہ کے بعد لیا جانا چاہئے۔

حاملہ عورتوں کو آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک اور ٹیٹنس کا ٹیکہ سب سینٹر/پرائمری ہیلتھ سینٹروں/ کمیونٹی ہیلتھ سینٹروں/ ضلع اسپتالوں میں معمول کی زچگی سے قبل کی جانچ کے دوران دیا جانا چاہئے۔

## آنگن واڑی کارکن کا کردار

- ❖ اپنے گاؤں/علاقے میں سبھی حاملہ/دودھ پلانے والی عورتوں کا پتہ لگائیں۔
- ❖ حاملہ عورتوں کو آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک کے عمومی مضراثرات کے تعلق سے خوراک اور آئرن فولک ایسڈ گولیوں کے لینے سے جڑی افواہوں کے لئے عام مشورے دیئے جانے چاہئیں اور انہیں جیسے مرض کا علاج مکمل نہ ہوا ہو تو اس کے اثرات کے بارے میں بتایا جانا چاہئے۔
- ❖ ان حاملہ عورتوں کو جو زچگی سے قبل کی جانچ کے لئے باقاعدہ اسپتال نہ آسکتی ہوں انہیں آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک کی گولیاں دیئے جانے کو یقینی بنانا۔
- ❖ ہر ہفتے گھروں میں جا کر یہ دیکھنا کیا آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک لی جا رہی ہیں۔
- ❖ ماں اور بچے کے تحفظ کارڈ میں تمام تفصیلات بشمول Hb کی سطح اور علاج کا طریقہ کار۔ آئرن فولک ایسڈ تکمیلی خوراک کا اندراج یقینی بنانا۔
- ❖ تمام حاملہ خواتین کو ایک ماہ کے وقفے سے ٹیٹنس ٹوکسائڈ کا ٹیکہ لگایا جانا چاہئے۔ ٹیٹنس ٹوکسائڈ کا پہلا ٹیکہ زچگی سے پہلے دیکھ بھال کے لئے اندراج کے بعد جلد از جلد لگایا جانا چاہئے۔