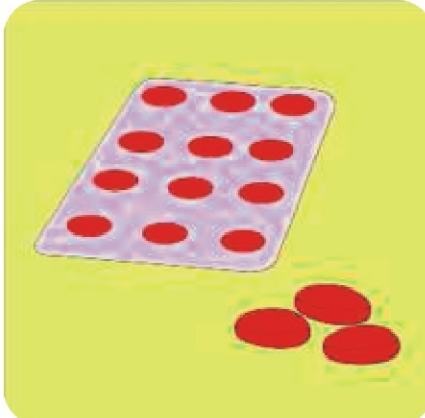


دوران حمل ٹیکسٹیلز میڈیکال کمپنی کی ٹیکا کاری اور آئرن فولک ایسڈ کی تکمیلی خوراک

آئرن فولک ایسڈ کی تکمیلی خوراک

- آئرن فولک ایسڈ کی تکمیلی خوراک دینے 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 ماں کو آنکھن وائری سینٹروں، سب سینٹروں، پرانگری ہیلتھ سینٹروں، کمیونٹی ہیلتھ سینٹروں اور ضلع اسپتاں 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 بنتا خواہیں کو 100 دن تک دو گولیاں روز لینی چاہئیں
ایک ماہ کی مدت کے وقفے سے ٹیکسٹیلز میڈیکال کمپنی کے ٹیکے دوبار لگائے جانے چاہئیں۔

آئرن فولک ایسڈ
تکمیلی خوراک منہ
سے کھلانے کے
دوران احتیاطی تدابیو

•••

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

بہتر طور پر انجداب کے لئے یہ گولیاں خالی پیٹ لینی چاہئیں۔ ان عورتوں کو جنمیں گیس کا مرض، متلی اور اٹی ہونے کی شکایت ہوانہیں کھانا کھانے کے ایک حصہ بعد یا رات میں لینے کا مشورہ دیا جانا چاہئے۔

اگر قبض کی شکایت ہوتا زیادہ سے زیادہ پانی پینے اور خوراک میں سخت غذا نہیں شامل کرنے کا مشورہ دیا جائے۔

آئرن فولک ایسڈ کی تکمیلی خوراک چائے، کوفی، دودھ یا کیلیشیم کی گولیوں کے ساتھ نہیں لی جانی چاہئے۔

آئرن فولک ایسڈ کی تکمیلی خوراک میں آئرن، وٹامن (خاص طور سے وٹامن سی)، پروٹین، منیس اور دیگر غذائی اشیاء وغیرہ، جیسے ہرے پتے کی سبزیاں، ثابت دالیں، گڑ، مرغا، چھپلی، بچلوں اور کالے پنے، موگ پھلی، راگی، ثابت انانج، دودھ، انڈے، گوشت اور خشک میوه جات وغیرہ شامل ہونی چاہئیں۔

