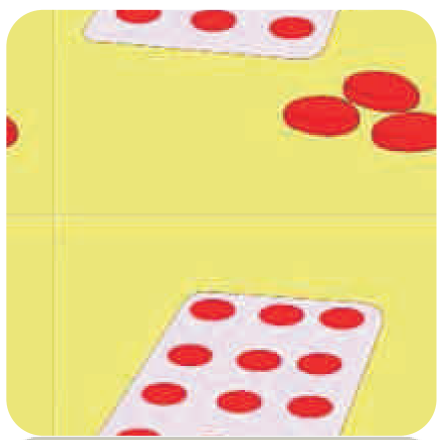
गर्भावस्था के दौरान आयरन एवं फोलिक एसिड संपूरण तथा टिटनस टॉक्साइड (टी टी) टीका

आयरन एवं फोलिक एसिड संपूरण

- आयरन एवं फोलिक एसिड संपूरण ऐसा तरीका है जो विशेष रूप से गर्भावस्था से पहले और गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में आयरन की पर्याप्त मात्रा सुनिश्चित करने में कारगर है।
- सभी गर्भवती महिलाओं तथा धात्री माताओं को आयरन एवं फोलिक एसिड टैबलेट का वितरण आंगनवाड़ी केंद्रों, उप केंद्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (पी एच सी), सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों (सी एच सी) और जिला अस्पतालों (डी एच) के माध्यम से किया जा रहा है।



सभी महिलाओं के लिए 100 दिन तक हर रोज एक टैबलेट

रक्त अल्पता से पीड़ित महिलाओं के लिए 100 दिन तक हर रोज दो टैबलेट

एक माह के अंतराल पर टिटनस टॉक्साइड टीके की दो खुराकें

आयरन एवं फोलिक एसिड संपूरण की ओरल थिरेपी के लिए सावधानियां

- व्यवस्था के अनुसार खुराक (अगले पृष्ठ पर सारणी देखें) नियमित रूप से लेनी चाहिए और उपचार जरूर पूरा करना चाहिए।
- आदर्श रूप में टैबलेट खाली पेट लेनी चाहिए ताकि वह अच्छी तरह घुल जाए। जठर शोध, मिचली, उल्टी आदि की स्थिति में भोजन के एक घंटे बाद या रात में लेने की सलाह दें।
- यदि कब्ज होती है, तो अधिक पानी पीने तथा आहार में मोटे अनाज शामिल करने की सलाह दें।
- आयरन एवं फोलिक एसिड टैबलेट का सेवन चाय, कॉफी, दूध या कैल्शियम की टैबलेट के साथ नहीं करना चाहिए।
- आयरन एवं फोलिक एसिड उपचार को हमेशा आयरन, विटामिन (विशेष रूप से विटामिन–सी), प्रोटीन, खनिज तथा अन्य पोषक तत्वों उदाहरणार्थ हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत दालों, गुड़, मुर्गी के मांस एवं मछली, फल तथा काला चना, मूंगफली, रागी, साबुत अनाज, दूध, अंडा, मांस और गिरी आदि युक्त भोजन से संपूरित करना चाहिए।

आयु वर्ग	खुराक	खुराक लेने का ढ़ंग	सेवा प्रदायगी
गर्भवती महिलाएं एवं धात्री माताएं	100 एमजी इलिमेंटल आयरन तथा 500 एमसीजी फोलिक एसिड	पहली तिमाही के बाद गर्भधारण के 14 – 16 सप्ताह में 100 दिन तक हर रोज एक टैबलेट। प्रसव पश्चात 100 दिन तक पुनरावृत्ति की जानी चाहिए।	एएनसी/एएनएम/आशा मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड में शामिल करना
प्रजनन आयु वर्ग (डब्ल्यू आर ए) की महिलाएं (15 – 49 वर्ष)	100 एमजी इलिमेंटल आयरन तथा 500 एमसीजी फोलिक एसिड	पूरी प्रजनन अवधि के दौरान साप्ताहिक आधार पर	गर्भनिरोधक के वितरण के लिए घरों के दौरे के दौरान आशा के माध्यम से

टिटनस टॉक्साइड

- टिटनस टॉक्साइड (टी टी) एक महत्वपूर्ण टीका है तथा मां एवं शिशु दोनों को टिटनस से बचाता है, जो जानलेवा स्थितियों में से एक है।
- गर्भवती महिलाओं को टिटनस टॉक्साइड के कम से कम 2 इंजेक्शन लगवाने चाहिएं।
  - टीटी का पहला इंजेक्शन पहली विजिट के दौरान लगवाना चाहिए, भले ही यह विजिट पहली तिमाही के दौरान हो।
  - टीटी का दूसरा इंजेक्शन कम से कम एक माह बाद लगवाना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं को आयरन एवं फोलिक एसिड टैबलेट एवं टिटनस का टीका उप केंद्र/प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र/जिला अस्पताल में नियमित प्रसव पूर्व विजिट के दौरान प्रदान किया जाएगा।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका

- अपने गांव / इलाके में सभी गर्भवती महिलाओं एवं धात्री माताओं की पहचान करें।
- गर्भवती महिलाओं को आयरन एवं फोलिक एसिड संपूरण के सामान्य दुष्प्रभावों, आयरन एवं फोलिक एसिड टैबलेट का सेवन करने से जुड़ी सामान्य भ्रांतियों, रक्त अल्पता का उपचार नहीं किए जाने से संबंधित जोखिम आदि पर आहारीय एवं सामान्य परामर्श दें।
- जो गर्भवती महिलाएं नियमित प्रसव पूर्व जांच के लिए आने में असमर्थ हैं उनको समय पर होम विजिट के माध्यम से आयरन एवं फोलिक एसिड संपूरण उपलब्ध कराना सुनिश्चत करें।
- साप्ताहिक होम विजिट के माध्यम से आयरन एवं फोलिक एसिड टैबलेट के सेवन के अनुपालन की निगरानी करें।
- मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड में सभी सूचनाओं (हीमोग्लोबिन की मात्रा एवं उपचार व्यवस्था– आयरन एवं फोलिक एसिड संपूरण) की प्रर्विष्ट सुनिश्चत करें।
- सभी गर्भवती महिलाओं को एक माह के अंतराल पर टीटी वैक्सीन प्रदान करें। टीटी की पहली खुराक यथासंभव जल्दी से, वरीयत प्रसव पूर्व देख रेख के लिए महिला के पंजीकरण के समय दी जानी चाहिए।